



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### Zahngesundheit - Tipps vom Zahnarzt

Liebe Freunde des Glasfutters,  
alles, was wir zu uns nehmen, bahnt sich seinen Weg durch die Mundhöhle. Aus diesem Grund wollen wir uns nun regelmäßig zu Wort melden und den einen oder anderen kleinen Tipp zum Thema lustvolles Essen aus Sicht des Zahnarztes zur Verfügung stellen.



Dr. Stefan Schmiedel - Zahnarztpraxis Köln

Beginnen wir mit der Mutter aller Fragen: Wie sieht eine gute Ernährung für Zähne aus?

Ihr ahnt es wahrscheinlich schon, was gut für unseren Körper ist, ist meistens auch gut für unsere Zähne: naturbelassene Lebensmittel, vor allem Rohkost, Vollkornbrot und Milchprodukte fördern unsere Zahngesundheit. Alles, was gründlich gekaut werden muss, massiert nicht nur das Zahnfleisch, sondern sorgt auch für vermehrten Speichelfluss. Gemeinsam mit Kalzium und Phosphat aus Milchprodukten werden so Säuren im Mund neutralisiert. Eiweißreiche, aber nicht allzu fetthaltige Ernährung, Vitamine

und Spurenelemente sind für Zähne, Zahnfleisch und Knochen genauso wichtig wie für den restlichen Körper. Vitamin A, C und D sorgen für gesundes, straffes Zahnfleisch, gesunden Knochen und damit für feste Zähne.

Stark zuckerhaltige Speisen sollten nur zu oder direkt nach den Hauptmahlzeiten und keinesfalls in vielen kleinen Dosen über den Tag verteilt verzehrt werden. So wird ein ständiger Futternachschub für die Kariesbakterien vermieden. Dies gilt übrigens auch für Säuren in der Nahrung, wie sie z.B. in Zitrusfrüchten vorkommen, da diese den Zahnschmelz direkt durch Auflösung desselben schädigen. Außerdem solltet ihr viel trinken, am besten Wasser (keine zucker- oder säurehaltigen Getränke,) um für eine ordentliche Spülung des Mundraums zu sorgen, Speisereste und Säuren werden so entfernt. Grüner und schwarzer Tee enthalten Gerbstoffe, die das Wachstum der Kariesbakterien hemmen und helfen gegen Mundgeruch.



Solltet ihr nach dem Essen keine Zahnbürste zur Hand haben, dann nehmt einen zuckerfreien Kaugummi. Er hilft, die Kauflächen zu säubern, und der vermehrte Speichel hilft ebenfalls beim Durchspülen.

Euer

Dr. Stefan Schmiedel  
Zahnarzt in Köln



ZAHNÄRZTE AM STADTGARTEN