



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Zahngesundheit nach Zuckergenuss

Liebe Glasfutterfreunde,
dass Zucker zunächst einmal kein Balsam für die Zähne ist, dürfte hinlänglich bekannt sein. Aber wie kann man einer Schädigung der Zähne durch die Aufnahme von Zucker entgegenwirken? Zunächst ist es sinnvoll, sich den Vorgang der Entstehung von Zahnschäden durch Zuckergenuss zu vergegenwärtigen. Kurz gesagt entsteht Karies durch Säure. Auf den Zähnen haftet ein Mikrofilm aus Zucker. Diese produzieren Bakterien und bilden Karies. Der Vorgang ist vergleichbar mit der Wirkung von Essig auf einer Marmorplatte.

Zuckergenuss



Foto Klaus Rupp

Im Grunde wird hier auch schon klar, wie entgegengewirkt werden kann: durch die Beseitigung des Mikrofilms mittels mechanischer Reinigung der Zähne, sprich dem Zähneputzen. Da die Entstehung des bakteriellen Belages einige Zeit benötigt, reicht es allerdings aus, sich die Zähne morgens und abends gründlich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen. Wer es sich leichtmachen will, benutzt dazu eine elektrische Zahnbürste.

Ein Tipp: tagsüber neutralisiert der Speichel einen Teil der bakteriellen Säureproduktion. Dieser Effekt lässt sich durch das Kauen eines zuckerfreien Kaugummis und der dadurch hervorgerufenen verstärkten Speichelproduktion unterstützen.

Euer Dr. Stefan Schmiedel
Zahnarzt - Köln