

Fasten: Gewinn durch Verzicht



Weniger ist manchmal mehr. So empfinden viele Menschen das Fasten als wohltuend. Vom Verzicht auf Zucker, Alkohol oder Nikotin profitiert auch die Zahngesundheit.

H heute verzichten zwar nur noch wenige Menschen zwischen Aschermittwoch und Ostern komplett auf feste Nahrung. Viele nehmen sich aber vor, in der Fastenzeit zumindest einigen Lastern zu entsagen – und zum Beispiel den Konsum von Schokolade, Wein oder Zigaretten einzuschränken. Wer diese drei Genussmittel zeitweilig links liegen lässt, tut Zähnen und Zahnfleisch einen großen Gefallen.

Denn nicht nur Menschen lieben Zucker, auch Kariesbakterien freuen sich über jeden süßen Snack. Leider verwandeln die Keime den Zucker in Säuren, die den Zahnschmelz angreifen: Je häufiger wir naschen, desto öfter kommt es zum Säureangriff auf unsere Zähne. Insofern ist ein Verzicht auf Süßes in der Fastenzeit nicht nur der Figur, sondern auch der Zahngesundheit förderlich.

Das Zahnfleisch atmet auf

Ebenfalls günstig wirkt es sich aus, in den Wochen nach Karneval komplett nüchtern zu bleiben. Denn der tägliche Genuss von alkoholischen Getränken schädigt nicht nur die Leber – auch die Zähne leiden. Spirituosen können aufgrund des hohen Alkoholgehalts die Schleimhaut schädigen und eine Zahnfleischentzündung fördern. Wenn Raucher ihr Laster aufgeben – und sei es nur vorübergehend –, profitiert davon auch die Mundgesundheit: Das Zahnfleisch erholt sich. Denn viele Raucher leiden unter einer schweren Parodontitis, die schließlich zu einer Lockerung der Zähne führt; Zahnausfall kommt bei ihnen wesentlich öfter vor als bei Nichtrauchern. Bei weitgehendem Verzicht auf feste Nahrung kann es durch den veränderten Stoffwechsel verstärkt zu Mundgeruch kommen. Grundsätzlich gilt deshalb: Auch während der Fastenzeit darf das Zähneputzen nicht vernachlässigt werden.



Großwerden ohne Karies kinderleicht mit der richtigen Pflege

**nenedent®
Kinderzahncremes**
zum individuellen Schutz vor Karies



**ohne Fluorid
mit 13 % Xylit**
Zur Vermeidung von Zahnflecken aufgrund zu hoher Fluoridzufuhr

**mit 500 ppm Fluorid
mit 13 % Xylit**

Für eine kindgerechte Fluoridversorgung mit 3-fach Schutz: Fluorid, Xylit und Kieselgel



**homöopathie-
verträglich
mit 500 ppm Fluorid
mit 13 % Xylit**

Für Kinder in homöopathischer Behandlung, ohne Menthol, ohne ätherische Öle

Über den nebenstehenden QR-Code erhalten Sie weitere Informationen zu den nenedent® Kinderzahncremes.



Das **Öko-Test-Magazin** (03/2014) vergibt der nenedent® Kinderzahncreme ohne Fluorid die Testnote „sehr gut“. Das **Öko-Test-Magazin** (09/2014) erteilt der nenedent® Kinderzahncreme mit Fluorid und der nenedent® Kinderzahncreme homöopathieverträglich das Testergebnis „gut“, Testergebnis Inhaltsstoffe „sehr gut“.

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppen KG · Nunsdorfer Ring 19 · 12277 Berlin · www.dentinox.de

Dentinox
Für Zähnchen alles Gute