



Gesunde Kost, gesunde Zähne

Wer lebenslang mit den eigenen Zähnen zubeißen möchte, sollte nicht nur gut putzen. Sondern auch gesund essen. Lesen Sie, was den Zähnen am besten schmeckt.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, sagt der Volksmund. Genauso richtig wäre auch folgender Satz: Gesund essen hält Leib und Zähne zusammen. Denn das Thema Ernährung gewinnt in der Zahnmedizin zunehmend an Bedeutung. Neue Erkenntnisse der Wissenschaft zeigen, dass eine un-

gesunde oder einseitige Ernährung die bakterielle Mikroflora im Mund negativ verändert. Zahnärzte sprechen vom oralen Biofilm: Er ist Lebensraum für Millionen von Mikroorganismen, die natürlicherweise im menschlichen Mund vorkommen. Die allermeisten sind nützlich, nur wenige lösen Karies oder

Parodontitis aus. Doch diese schädlichen Bazillen können sich übermäßig vermehren: Wenn wir nicht gut genug die Zähne putzen – und wenn wir das Falsche essen.

Zucker fördert Entzündungen

Als nachteilig für die Zahngesundheit gelten alle Nahrungsmittel, die Entzündungsprozesse fördern. Dazu zählen vor allem Kohlenhydrate und Fette. Das bekannteste zahnschädliche Kohlenhydrat

nature **Implants** 
keep it simple

Zahnersatz - möglich schon in 14 Tagen.

- Sicher
- Kosteneffizient
- Zeitsparend

Einteilige Implantologie -
Der patientenfreundliche
Weg zu mehr Lebensqualität.

Made in Germany.

www.nature-implants.de



ist Zucker. In reiner Form kommt er in der Natur nicht vor – und das ist der Kern des Problems: Entzündungsfördernd wirken in erster Linie industriell verarbeitete, isolierte Kohlenhydrate. Neben dem raffinierten Kristallzucker sind das unter anderem Fruktose, Maissirup, Traubenzucker und Agavensaft, aber auch weißes Mehl und Weißmehlprodukte wie Nudeln oder Backwaren sowie Fruchtsäfte.

Bei den Fetten gelten speziell gesättigte Fettsäuren und die sogenannten Transfettsäuren als entzündungsfördernd. Sie sind hauptsächlich in industriell hergestellten Back- und Süßwaren sowie Kartoffelchips und Fertiggerichten enthalten. Auf den Verpackungen entsprechender Produkte sind die Transfette als „gehärtete“ oder „zum Teil gehärtete Fette“ gekennzeichnet.

Zähne brauchen Abwechslung

Ziel der modernen, vorsorgenden Zahnheilkunde ist nicht die Entfernung des oralen Biofilms. Ziel ist es vielmehr, dauerhaft eine gesunde Mundflora zu etablieren. Dieses Ziel können Sie aktiv unterstützen – durch eine ausgewogene Ernährung mit vielen frischen Lebensmitteln. Weitgehend unverarbeitete, in ihrem natürlichen Verbund belassene Nährstoffe wirken entzündungshemmend und beugen damit Karies und Parodontitis vor – wie zum Beispiel die Omega-3-Fettsäuren in Fisch, Vitamin C in Paprika und Brokkoli, Magnesium in Nüssen und Sonnenblumenkernen.

Wer zahngesund essen möchte, orientiert sich am besten an den neuesten, aktualisierten Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die wichtigsten Empfehlungen der DGE lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Essen Sie abwechslungsreich.
- Genießen Sie drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Salat, Hülsenfrüchte und Nüsse.
- Wählen Sie bei Getreideprodukten grundsätzlich die Vollkornvariante.
- Essen Sie täglich Milchprodukte und ein bis zwei Mal pro Woche Fisch.
- Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten. Reduzieren Sie deren Konsum.
- Verzichten Sie auf alle Getränke, die mit Zucker gesüßt sind. Trinken Sie in erster Linie Wasser und andere kalorienfreie Getränke.



Erhältlich in
der Apotheke!

Sprudelnde und zitronige Frische
für Zahnsperre, Zahnersatz, Schiene
und Sportmundschutz mit
CETRON® Reinigungspulver:

- // Einfache Anwendung
- // Aktive Reinigung mit der natürlichen Kraft der Zitronensäure

ce tron®
CETRON® Reinigungspulver
erhalten Sie in Ihrer Apotheke!

