

Zahnpflege von innen – mit Vitaminen und Mineralien

Für gesunde Zähne sorgt nicht nur die tägliche Mundhygiene, sondern auch eine vollwertige Ernährung mit wertvollen Vitalstoffen.

leistet so einen Beitrag, um Zahnfleischentzündungen vorzubeugen. Viel Vitamin A enthalten Möhren, Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Paprika, Kürbis, Feldsalat und Chicoree, außerdem Honigmelonen, Aprikosen, Mangos sowie Eier, Leber und Leberwurst.

Vitamin D

Zahnbein und -schmelz bestehen zu einem großen Teil aus den Mineralien Kalzium und Phosphor. Beide können vom Organismus nur mit Hilfe von Vitamin D in Knochen und Zähne eingelagert werden. Eine optimale Zufuhr wirkt sich daher günstig auf das Zahnwachstum und die Zahnschmelzhärte aus. Die meisten Menschen in Deutschland nehmen mit ihrer Nahrung jedoch nur etwa die Hälfte der empfohlenen Vitamin-D-Menge auf. Unser Körper kann dieses Vitamin zwar unter Einwirkung von Sonnenlicht in gewissem Umfang auch selbst produzieren. Doch hierzulande verwöhnt uns die Sonne ja nicht immer, vor allem im Winter lässt sie sich oft gar nicht blicken. Speziell den älteren Mitbürgern und allen Menschen, die sich gewöhnlich nur selten im Freien aufhalten, ist deshalb die Nahrungsergänzung mit einem Vitamin-D-haltigen Präparat zu empfehlen – zumal wenige Lebensmittel nennenswerte Mengen an Vitamin D enthalten. Einen zählbaren Beitrag zur Versorgung leisten vor allem Fische wie Räucheraal, Lachs, Sardine, Hering, Forelle sowie Kalbfleisch, Eier und Leber.

Natürliche Verbündete für gute Zähne und kräftiges Zahnfleisch: Vitamine und Mineralstoffe schützen nicht nur vor Erkältungen, Entzündungen oder chronischen Erkrankungen – sie fördern auch die Mundgesundheit. Zahnärzte empfehlen daher eine vielseitige Ernährung mit reichlich frischem Gemüse und Obst, fettarmen Milchprodukten, magerem Fleisch, Fisch und Vollkornwaren.

Vitamin A

Das Vitamin A unterstützt Wachstum und Regeneration der Mundschleimhaut und

Vitamin C

Eine wichtige Rolle im Mund spielt auch Vitamin C. Es ist nicht nur am Aufbau des Zahnbeins maßgeblich beteiligt, Vitamin C kräftigt außerdem das Zahnfleisch. Eine optimale Zufuhr kann Entzündungen des Zahnbetts vorbeugen: So deuten Studien darauf hin, dass optimal mit Vitamin C versorgte Menschen seltener an Parodontitis erkranken. Zu den Hauptlieferanten von Vitamin C zählen Paprika, Brokkoli, Spinat sowie Kiwis, Erdbeeren und Orangen.



NEU

improtect
Implantatenschutz-Gel

Haben Sie ein Zahn-Implantat?

Wir bieten Ihnen Schutz und Pflege!

Pflegegel für die vorbeugende Pflege von Zahnfleisch und Mundschleimhaut. Hilft den Zahnfleischsaum am Implantat entzündungsfrei zu halten. Zur dauerhaften Anwendung geeignet. Sehr gute Hautverträglichkeit.

Fordern Sie ein Gratismuster an : www.improtect.de **rdp dental** 17213 Malchow



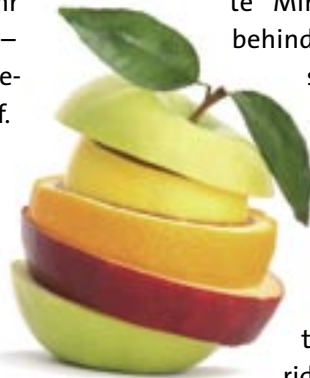
Kalzium

Kalziumreiche Lebensmittel helfen, den Zahnschmelz zu härten und vor Angriffen durch säure- und zuckerhaltige Speisen und Getränke zu schützen. Vor allem Käse wirkt günstig: Die darin enthaltene Kombination aus dem Milcheiweiß Kasein und den Mineralien Kalzium und Phosphat kann den Zahnschmelz nach Säureangriffen remineralisieren. Außerdem trägt Käse dazu bei, einen sauren pH-Wert im Mund auszugleichen.

Magnesium

Nach neueren Erkenntnissen spielt offenbar auch das Spurenelement Magnesium eine Rolle für die Zahngesundheit. So stellten Wissenschaftler der Universitätszahnklinik Greifswald 2009 in einer großen Bevölkerungsstudie fest, dass bei den Teilnehmern mit ausreichend hoher

Magnesium-Konzentration im Blut weniger Zahnfleischentzündungen auftraten. Auch die altersbedingte Zunahme der Parodontitis verlief bei ausreichender Magnesiumzufuhr weniger ausgeprägt – entsprechend traten weniger Zahnverluste auf. Nach den Ergebnissen der Studie sind vor allem Diabetiker und jüngere Frauen von einer Unterversorgung mit Magnesium betroffen. Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland nimmt regelmäßig weniger als die empfohlene Magnesiummenge zu sich. Der Mineralstoff ist vorwiegend in Vollkorngetreide, Sonnenblumenkernen, Erdnüssen, Mais und Gemüse enthalten.



Fluorid

Wichtigste Helfer im Kampf gegen Karies sind die Fluoride: Sie härten den Zahnschmelz, indem sie herausgelöste Mineralien ersetzen. Gleichzeitig behindern Fluoride den Stoffwechsel der Bakterien, so dass diese sich nicht so schnell vermehren können. Es ist heute wissenschaftlich belegt, dass Fluoride am meisten nützen, wenn sie von außen auf die Zahnoberfläche einwirken. Die tägliche Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta ist deshalb unbedingt zu empfehlen.

Unterstützend können aber auch Fluoride in Lebensmitteln helfen. Enthalten sind die zahnfreundlichen Mineralien vor allem in Seefischen, Schweineleber, Spinat, Rinderfilet und schwarzem Tee.

ANZEIGE

ZAHNKILLER NR.1 SIND VERSTECKTE ENTZÜNDUNGEN

Parodontitis ist eine versteckte Entzündung, die man – anders als Karies – nicht selber sehen oder spüren kann. **Fragen Sie noch heute Ihren Zahnarzt nach Ihrem Parodontose-Risiko!**

Eine Aufklärungskampagne von Chlorhexamed® und parodontax®
www.habe-ich-parodontitis.de