



Gesundes Essen, gute Zähne Kauen Sie sich gesund

Eine vollwertige Ernährung schützt vor Gefäßverkalkung, Diabetes, Fettleber, Knochen-schwund – und auch vor Zahn-erkrankungen.

Männer essen viel Fleisch, Frauen dagegen lieber Salat – laut gängigem Vorurteil hängen die Vorlieben beim Essen auch vom Geschlecht ab. Tatsächlich aber ernähren sich weder Frauen noch Männer in Deutschland wirklich gesund – das zeigte die umfassende Nationale Verzehrsstudie von 2008. Sie ergab: Zwar essen Männer wirklich mehr Fleisch, und sie trinken öfter Alkohol. Aber das war's auch schon mit den großen Unterschieden – beide Geschlechter naschen annähernd gleich viel, und beide verzehren viel zu wenig Gemüse: Bei Brokkoli, Blumenkohl & Co. ist es im Durchschnitt gerade mal die Hälfte der empfohlenen Menge.

Viel Vollkorn, wenig Wurst

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lauten die Grundregeln einer idealen Kost:

- Reichlich Vollkornprodukte und Kartoffeln essen;
- jeden Tag insgesamt fünf Portionen Gemüse und Obst;
- täglich Milch und Milchprodukte;
- ein bis zwei Mal pro Woche Fisch;
- Fleisch- und Wurstverzehr reduzieren (zusammen max. 100 Gramm am Tag);
- Fett und Zucker nur maßvoll konsumieren, pflanzliche Öle bevorzugen.

Wer diesen Vorgaben folgt, tut bereits eine Menge fürs körperliche Wohl. Gesundes Essen schützt Herz und Kreislauf, beugt Übergewicht und Diabetes vor, liefert alle nötigen Vitalstoffe. Auch Zähne und Zahnfleisch profitieren: Denn vollwertige Speisen erfordern in der Regel kräftiges Kauen – dabei wird das Zahnfleisch massiert, seine Durchblutung gefördert. Gleichzeitig regen das Knabbern von Möhren, der Biss ins Vollkornbrot oder der Verzehr von Müsli die Speichelbildung an. Und Speichel sorgt für eine natürliche Selbstreinigung der Zähne. Weniger gesunde Nahrungsmittel sind dagegen oft zu weich: Weißmehlbrötchen mit Marmelade, Spaghetti mit Tomatensauce oder

Hamburger mit Hackfleisch lassen sich schon nach ein paar Kaubewegungen mühelos verdrücken.

Intensives Kauen festigt außerdem den Zahnschmelz. Darüber hinaus entfalten faserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse eine gewisse Reinigungswirkung an der Zahnoberfläche – bakterielle Beläge können sich nicht so gut anlagern wie bei weichen Speisen, von denen viele zudem noch klebrig sind (wie zum Beispiel Honig, Konfitüre, Fruchtjogurt, Kuchen, Kekse, Trockenobst oder Kartoffelchips).

Naschen ist erlaubt

Zahnfeind Nummer Eins ist und bleibt der Zucker. Er schädigt allerdings den Zahnschmelz nicht direkt: Zur Entwicklung von Karies führt ausschließlich die Kombination „Zucker plus Zahnbelag plus Zeit“. Die Bakterien im Mund wandeln Zucker in Säuren um, die Mineralien aus dem Zahnschmelz herauslösen. Geschieht dies über längere Zeit, entstehen Löcher in der ursprünglich glatten Schmelzoberfläche – die Karies beginnt. Zahnfreundliche Ernährung bedeutet

aber nicht, komplett auf Zucker verzichten zu müssen. Entscheidend ist weniger die Gesamtmenge des verzehrten Zuckers, sondern vielmehr, wie oft genascht wird. Wer über den Tag verteilt zwischen durch immer wieder Süßigkeiten isst, versorgt die Plaquebakterien kontinuierlich mit Nachschub – sie produzieren ständig Säuren. Die Kariesgefahr lässt sich stark reduzieren, wenn der Genuss von Schokolade, Keksen oder Kuchen ausschließlich nach den Hauptmahlzeiten erfolgt und anschließend die Zähne geputzt werden. Falls keine Zahnbürste zur Hand ist, hilft das Kauen eines zuckerfreien Zahnpflegegummis zumindest, die Spülwirkung des Speichels zu erhöhen.

Aggressive Säuren stammen nicht nur von Bakterien. So enthalten viele Erfrischungs- und Sportgetränke Zusätze wie Zitronen- und Ascorbinsäure, die den

Zahnschmelz aufweichen. Wenn Säuren die Zähne attackieren, sprechen Zahnärzte von Erosion. Sie ist häufig die Ursache für schmerzempfindliche Zähne: Weil Zahnschmelz weggeätzt wurde, liegt das weichere Dentin frei.

Typisches Symptom ist ein plötzlicher, scharfer Schmerz beim Verzehr heißer oder kalter Speisen und Getränke.

Um Zahnerosion zu vermeiden, genügt oft schon eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Besonders wichtig:

Achten Sie auf versteckten Zucker!

Süßigkeiten sind nicht gut für die Zähne, das ist klar. Wer seinen Zuckerkonsum reduzieren möchte, hat es jedoch nicht leicht – denn nicht nur Schokolade, Bonbons und Gummibärchen enthalten reichlich Zucker, sondern auch etliche industriell verarbeitete Lebensmittel. Darunter sind nicht wenige, bei denen dies eigentlich gar nicht zu erwarten ist:

- Müsli-Mischungen (Cornflakes enthalten oft mehr als 20 Prozent Zucker, Frühstücksflocken für Kinder sogar bis zu 40 Prozent – mehr als Kuchen und Kekse);
- Müsli-Riegel (bis zu 40 Prozent Zucker);
- Fruchtjogurt (bis zu 15 Prozent Zucker);
- Eistee (bis zu 10 Prozent Zucker);
- Buttermilch mit Frucht(-aroma) – teilweise über 10 Prozent Zucker;
- Konserven (z. B. Rotkohl: etwa 10 Prozent Zucker);
- Ketchup, Barbecue-Saucen, Senf (bis zu 30 Prozent Zucker);
- Biermixgetränke (teilweise über 5 Prozent Zucker).

Kariesfördernd können darüber hinaus auch stärkehaltige Produkte wie Kartoffelchips, Kräcker und Salzstangen wirken, da sie relativ lange an den Zähnen haften bleiben. In dieser Zeit können Speichel und Bakterien die Stärke in Zucker verwandeln.

Softdrinks, Fruchtsäfte und Sportgetränke nur in Maßen genießen. Danach sollte mindestens eine halbe Stunde vergehen, bevor die Zähne geputzt werden, um den angegriffenen Zahnschmelz nicht zusätzlich zu strapazieren.

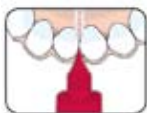
Damit Ihnen nichts dazwischen kommt!

Hochbetrieb in unserem Mundwunderwerk

Unsere Zähne leisten jeden Tag Schwerstarbeit. Statistisch gesehen zerbeißen, zerkleinern und zermalmensie im Laufe eines Menschenlebens unter anderem 8.028 Äpfel, 5.192 Brote und 6.859 Möhren. Das hinterlässt Spuren – besonders zwischen den Zähnen. Eine gründliche Zahnpflege ist also unbedingt angebracht, wenn Ihr Lächeln bis ins hohe Alter perfekt strahlen soll. Die meisten Zahnkrankheiten entstehen zwischen den Zähnen! Mit einer regelmäßigen Reinigung zwischen den Zähnen kann man die Entstehung von Plaque und Zahnstein und dessen Folgekrankheiten wie Karies und Parodontitis vermeiden.

Spürbar gründlich – auch zwischen den Zähnen

Nutzen Sie daher die Interdentalbürste jeden Tag nach dem Zähneputzen (vorzugsweise am Abend), um ein Wachstum von Bakterien und deren Folgen, wie beispielsweise Karies zu verringern. Mit den Interdentalbürsten können Sie Ihre Interdentalräume einfach, schonend und effektiv reinigen:



1. Führen Sie die Interdentalbürste vorsichtig zwischen die Zähne. Schauen Sie dabei am besten in den Spiegel, um die Anwendung zu vereinfachen. Versuchen Sie niemals, die Interdentalbürste mit Gewalt in den Zahnzwischenraum zu führen.

2. Bewegen Sie die Interdentalbürste mehrmals rein und wieder raus.



Tipp: durch den flexiblen Hals lassen sich die Bürstenhalse anwinkeln, um einen leichteren Zugang zum Backenzahnbereich zu ermöglichen.

3. Spülen Sie die Bürste nach Gebrauch gründlich ab und wechseln Sie die Bürste, wenn die Borsten abgenutzt sind.

