

Merklblatt: Zahngesunde Ernährung



www.praxis-karsch.de

Liebe Patientin, lieber Patient!

Für gesunde Zähne und Zahnfleisch sind Ihre Zahnpflege zu Hause und regelmäßige Kontrolltermine in unserer Praxis grundlegend.

Daneben spielt auch eine ausgewogene und zahngesunde Ernährung eine große Rolle. Im Folgenden geben wir Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Zahngesundheit und die Ihrer Kinder lange erhalten.

Säureattacken

Kennen Sie das raue Gefühl auf den Zähnen, nachdem Sie Cola getrunken haben? Dann spüren Sie die Auswirkungen, die Säure auf Ihre Zähne hat. Säurehaltige Lebensmittel und Getränke greifen den Zahnschmelz an. Die Säuren lösen Mineralien heraus, wodurch der Zahnschmelz weicher wird. Dies nennt sich Säureerosion.

Zu den Getränken, die Sie nur selten trinken sollten, gehören nicht nur Obstsaften, sondern auch Limonaden und sonstige Erfrischungsgetränke, da sie häufig Zitronen- oder Phosphorsäure (in Cola) enthalten. Stillen Sie Ihren Durst lieber mit Wasser oder ungesüßten Tees.

Sie mögen Süßigkeiten, Kuchen und Schokolade? Leider ernähren sich die Kariesbakterien an Ihren Zähnen davon und wandeln einen Teil des enthaltenen Zuckers in Säuren um. Diese greifen ebenfalls Ihren Zahnschmelz an. Dadurch werden die Zähne schmerzempfindlicher und anfälliger für Karies.

Zahngesunde Ernährung bedeutet nicht, dass Sie überhaupt nichts Süßes essen dürfen. Nur sollten Sie es in Maßen genießen. Die Zähne brauchen nämlich genauso wie der Mensch „Erholungspausen“. Der Speichel kann dieser Zeit die Säure in gewissem Maße ausgleichen und den gesunden Mineralhaushalt der Zähne wieder herstellen. Wenn Sie hingegen über den Tag verteilt kleine Portionen zu sich nehmen, werden Ihre Zähne dauerhaft belastet und der Speichel hat keine Chance, „reinigend“ und neutralisierend zu wirken.



Außerdem ist es empfehlenswert, gelegentlich zwischen den Mahlzeiten ein zuckerfreies Kaugummi zu kauen oder ein Zahnpflegebonbon zu lutschen, da beides die Speichelproduktion anregt und für einen ausgewogenen pH-Wert im Mund sorgt. Wenn Sie Wein, Saft, andere säurehaltige Getränke und Lebensmittel zu sich genommen haben, sollten Sie etwa eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen warten. Der Zahnschmelz weicht nach jeder Mahlzeit auf. Nach rund 30 Minuten erhält er seine normale widerstandsfähige Konsistenz zurück, während der Speichel in dieser Zeit die Säure neutralisiert hat und die Zähne nicht mehr angreifen kann.

Fluoridhaltige Lebensmittel

Wir empfehlen Ihnen fluoridhaltige Lebensmittel wie Mineralwasser, Salz, Tee und Fisch. Fluorid stärkt den Zahnschmelz und macht die Zähne widerstandsfähig gegen Karieserkrankungen. Weiterhin sind Milchprodukte gut für Ihre Zähne, da sie Kalzium und Phosphat enthalten und den Zahnschmelz ebenfalls kräftigen. Natürliche Vollwertnahrung sollte ein wichtiger Bestandteil Ihrer Ernährung sein, da diese Mahlzeiten nicht zusätzlich gezuckert werden und das Kauen die Speichelproduktion anregt. Speichel ist gut für die Zähne, da er nicht nur die Säure neutralisiert, sondern verhindert, dass sich Essensreste zwischen den Zähnen festsetzen.

Besonderheiten bei der Ernährung von Kindern und Säuglingen

Bei Säuglingen fängt die zahngesunde Ernährung bereits an, wenn sie gestillt werden. Muttermilch enthält die genaue Dosierung der richtigen Nährstoffe, die das Neugeborene braucht, damit seine Organe wachsen und seine Zähne sich entwickeln können. Sie sollten Säuglinge vier Monate lang stillen und erst dann mit Beikost wie Gemüsebrei anfangen. Ab dem ersten Jahr können sie an den normalen Mahlzeiten teilnehmen.

Im ersten Jahr sollten Sie auf zuckerhaltige Ernährung bei Ihren Kindern verzichten. Säuglinge sollten keine Fruchtsäfte oder Limonaden trinken, lediglich Wasser oder ungesüßten Tee. Werden sie nicht an Zucker gewöhnt, vermissen sie ihn später nicht.

Auch Kinder bekommen Karies. Sie werden zwangsläufig von ihren Eltern angesteckt, wenn diese Schnuller, Löffel oder Sauger in den Mund nehmen und dem Kind weitergeben. Dies lässt sich kaum vermeiden. Ihre Zahngesundheit steht also in direktem Zusammenhang mit der Ihrer Kinder. Je gesünder die Zähne der Erwachsenen sind, desto weniger Kariesbakterien werden an die Sprösslinge übertragen und umso geringer ist die Gefahr, dass Kinder eine Karies entwickeln.

Eine weitere Gefahr für weiche Milchzähne ist der so genannte Nuckelkaries, der durch das Dauernuckeln entstehen kann. Geben Sie Ihrem Kind nur die Flasche, wenn es Durst hat. Füllen Sie Ihrem Kind ungesüßte Tees oder Wasser in die Trinkflasche. Ständiges Nuckeln – vor allem von zuckerhaltigen Getränken – greift die Zähne an und sie können durch den natürlichen Speichel nicht mehr gereinigt werden.

Ab ungefähr einem Jahr können Sie Ihrem Kind feste Nahrungsmittel geben. Dies unterstützt den Kiefer und den Zahnhalteapparat dabei, normal zu wachsen, und spätere Fehlentwicklungen lassen sich vermeiden. Zu Lebensmitteln, die die Zähne und den Kauapparat kräftigen, zählen zum Beispiel Karotten oder Brotrinden.

Möchten Sie mehr zu zahngesunder Ernährung wissen? Fragen Sie uns bei Ihrer nächsten Kontrolluntersuchung oder rufen Sie uns an, und wir vereinbaren einen Termin!

Ihr Praxisteam