

Mundhygiene: Weder süß noch sauer macht Zähne lustig

Veröffentlicht am: 17.03.2010, 20:08

Pressemitteilung von: **REINER MERZ PR** // Reiner Merz

Was wir essen und trinken hat entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit und die Unversehrtheit unserer Zähne. Vollwertige Ernährung ist nicht nur gut für unser Wohlbefinden und unseren Organismus sondern tut auch dem Zahnschmelz gut. Der größte Feind unserer Zähne stellen die Säuren der täglichen Ernährung dar. Sie lösen Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphat aus der Zahnoberfläche, verändern die Beschaffenheit des Zahnschmelzes und führen zum Verlust notwendiger, harter Zahnschmelzsubstanz. Dr. Désirée Burg, Zahnärztin und Expertin auf dem Gebiet der Implantologie in der Gemeinschaftspraxis Dr. Burg, Dr. Schmelzer & Partner in Idar-Oberstein: "Das bestätigt auch das Bundesinstitut für Risikobewertung nach umfangreichen Testreihen über in Lebensmitteln enthaltenen Säuerungsmitteln und Fruchtsäuren wie z. B. die in vielen Süßwaren und Getränken zugesetzte Zitronensäure."

Säuren werden ganz direkt über die Lebensmittel auf wie zum Beispiel Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte, Cola, andere Softdrinks und Essig. Auch die aktuell beliebten, so genannten "Alcopops" enthalten diverse zugesetzte Säuren und greifen den Zahnschmelz massiv an. Indirekter wirken dagegen zuckerhaltige Lebensmittel. Sie erzeugen einen niedrigen pH-Wert im Mund, weil der in ihnen enthaltene Zucker von Mikroorganismen in der Mundhöhle zu Säuren abgebaut wird. Zum anderen bilden ihre Stoffwechselprodukte eine hartnäckige Schicht, die fest an den Zähnen haftet. "Deshalb lassen sich Bakterien und Säuren nicht einfach wegspülen", weiß Dr. Burg aus ihrer Praxiserfahrung. Zu dieser Gruppe gehören aber nicht nur Süßigkeiten, sondern auch alle Nahrungsmittel, die andere Zuckerarten (Kohlehydrate) wie Stärke oder Fruchtzucker enthalten - also Cornflakes ebenso wie Chips, aber auch Brot, Bananen oder auch viele Fertigsoußen.

Am besten für die Zähne ist ballaststoffreiche, naturbelassene Vollwertnahrung. Vollkornbrot, Rohkost und Obst sind gut für unser Gebiss. Denn diese Speisen müssen gut gekaut werden, dann fließt der Speichel kräftig und hilft, die Zähne zu reinigen. Auch einige Käsesorten kann der Zahnarzt empfehlen: Käse kann nämlich Karies hemmen. Das Fett legt sich vorübergehend wie ein Schutzfilm über die Zähne und umschließt eventuell sogar Zuckerpartikel. Außerdem enthält das Milchprodukt Käse einen hohen Anteil an Kalzium. Dieses Mineral ist notwendig, damit der Zahnschmelz hart wird oder bleibt.

Nach Süßem gilt: sofort die Zähne putzen! Damit wird verhindert, dass die Überreste im Mund und zwischen den Zähnen zu Säuren umgewandelt werden können. Nach dem Genuss von Saurem gilt erst einmal: Finger weg von der Zahnbürste! Frühestens 30 Minuten nach dem Verzehr dürfen Zähne geputzt werden, da sonst der Zahnschmelz durch das mechanische Reiben über die Borsten zusätzlich angegriffen wird.

Um gesunde Zähne zu behalten, muss auf Süßigkeiten nicht gänzlich verzichtet werden. Wichtig ist nur, Süßes besser auf einmal zu genießen und danach die Zähne zu putzen als ständig zu naschen. Das Gleiche gilt auch für säurehaltige Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Orangensaft. Lieber ein Glas auf einmal als immer wieder einen Schluck.

"Denn auch für unsere Zähne gilt: Gönnen wir unseren Zähnen einmal Pausen vom Essen und Trinken", rät Dr. Burg.

Dr. Désirée Burg, Dr. Patrik Schmelzer + Partner sind eine gemeinschaftliche Fachpraxis für Oralchirurgie, Implantologie und Parodontologie in Idar-Oberstein und Birkenfeld.

Pressekontakt -

Reiner Merz | Public Relations | reiner.merz@evolooop.com

Tel: +49 (0) 69 4269 42 84 | Fax: +49 (0) 69 4269 42 85

URSULAKLOSTER 1 | 50668 KÖLN | GERMANY

EVOLOOP COMMUNICATION

Pressekontakt

Herr Reiner Merz
Inhaber

REINER MERZ PR
URSULAKLOSTER 1
50668 Köln, Deutschland

Telefon: +49 (0) 69 4269 42 84
E-Mail: presse@rmpr.de
Website:

Firmenportrait

Public Relations

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>