

## GESUNDE ERNÄHRUNG

### für gesunde Zähne

#### Wissen, was schont und was schadet

Wussten Sie, dass Karies und Zahnfleischerkrankungen weitverbreitete ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten sind? Und haben Sie gewusst, dass Sie mit der Auswahl und Zubereitung Ihrer Lebensmittel das Erkrankungsrisiko für sich und Ihre Familie erheblich senken können? Das Gute daran: Sie brauchen eigentlich auf nichts zu verzichten, wenn Sie die wichtigsten Tipps für zahngesunde Ernährung kennen und berücksichtigen.

Ihr Zahnarzt und seine Mitarbeiterinnen können Sie dazu ausführlich und individuell beraten und werden Ihre Fragen zu zahngesunder Ernährung gern beantworten. Wenn Sie wissen, was in Ihrem Mund geschieht, welche Nahrungsanteile schädigend und welche schonend oder gar schützend wirken, können Sie viel dazu beitragen, Ihre Zähne ein Leben lang gesund und schön zu erhalten.

#### Was geschieht im Mund?

Im feuchtwarmen Klima unserer Mundhöhle wachsen kariesfördernde Bakterien bestens. Der Zucker – egal ob Haushalts-, Frucht-, Trauben- oder Milchezucker – ist ihre Nahrungsgrundlage. Bei unzureichender Zahnpflege bildet sich ein Zahnbelag (Plaque) aus Mikroorganismen und Nahrungsresten. Hierin bilden Bakterien aus Zucker Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Dabei werden dem Zahnschmelz Mineralien entzogen (Demineralisation). Dieses führt letztlich zur Auflösung der Zahnhartsubstanz (Karies). Frühzeitig erkannt, kann dieser Vorgang jedoch umgekehrt werden (Remineralisation). Dazu sind Pausen zwischen den Mahlzeiten und eine plaquefreie Zahnoberfläche nötig.

Denn nur so kann der Speichel die zahnschädigenden Säuren im Mund neutralisieren und den Zahnschmelz durch den Einbau von Mineralien, die sich im Speichel befinden, wieder festigen.

Ein erhöhtes Karies- oder Paradontoserisiko besteht zudem bei Erkrankungen wie:

- Diabetes – Durchblutungsstörungen und Infektionen führen häufiger zu Zahnfleischentzündungen.
- Bulimie (Ess-Brech-Sucht) – Magensäuren greifen den Zahnschmelz an.
- Anorexie (Magersucht) – Nährstoffentzug schwächt (auch) den Kieferknochen.

#### Welche Ernährung ist gut für Ihre Zähne?

... alles, was gut gekaut werden muss, wenig Zucker und viele Mineralstoffe enthält: also möglichst ballaststoffreiche, naturbelassene Vollwert- und Rohkost. Denn wer gründlich kaut, regt den Speichelfluss an und fördert die Selbstreinigung der Zähne. Alle Lebensmittel, die viel Kalzium enthalten, wie zum Beispiel Käse und andere Milchprodukte, grüne Gemüse und Mandeln machen Ihre Zähne widerstandsfähig. Fluoride in der Nahrung beeinflussen die Zusammensetzung des



Speichels so, dass sie das Wachstum von Kariesbakterien hemmen. Besonders viel Fluor enthalten Hülsenfrüchte, Fisch, grüner und schwarzer Tee.

#### Wie Sie Ihre Zähne schützen können

Am besten ist, Sie legen sich gar nicht erst mit Ihrem „Zahnfeind“ Zucker an und greifen bei „Süß-Gelüsten“ auf zahnfreundliche, zuckerfreie Süßigkeiten zurück. Für die Entstehung von Karies ist nicht die Zuckermenge entscheidend, sondern wie häufig Ihre Zähne damit in Berührung kommen. Wenn Sie nur einmal am Tag naschen, anschließend die Zähne putzen und ausreichende Pausen zwischen den Mahlzeiten lassen, schränken Sie den Karieszuwachs erheblich ein.

#### Wo noch mehr Gefahren lauern

Nicht immer ist der Zuckergehalt geschmacklich so eindeutig wie in Bonbons, Limonaden, Trockenfrüchten oder Honig. Er „versteckt“ sich in vielen Fertigprodukten wie Ketchup, Pizza und Soßen oder Fruchtojoghurts.

Nach dem Verzehr von sauren Salatsoßen, Getränken oder Obstgrützen wirken zahnschädigende Säuren direkt auf die Zahnhartsubstanz ein. Darum sollten Sie nach dem Essen Ihren Mund nur mit Wasser ausspülen und mindestens eine halbe Stunde bis zum Zähneputzen warten.



## Die wichtigsten Tipps auf einen Blick:

- Naturbelassene und abwechslungsreiche Kost bevorzugen.
- Häufiges Zwischendurch-Essen vermeiden.
- Zuckerfreie Süßigkeiten bevorzugen.
- Nach Süßigkeitengenuss die Zähne reinigen.
- Nach sauren Getränken und Speisen nicht sofort die Zähne putzen (mindestens eine halbe Stunde warten).



## Wer trägt die Kosten?

Die Grundberatung in der Zahnarztpraxis zu zahngesunder Ernährung für Kinder ist im Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenkassen enthalten. Werden aufwendigere Maßnahmen nötig, können Mehrkosten entstehen. Ihr Zahnarzt wird Sie darüber ausführlich informieren.

FRAGEN, HINWEISE, INFORMATIONEN? Hier ist Raum für Notizen.

Area for notes with horizontal lines.

Bildnachweis: Photocase.com; © Certi G.; PhotoAlto; © Isabelle Rozenbaum

### Raum für Praxisstempel



Kassenzahnärztliche Vereinigung  
Niedersachsen

Zeißstraße 11 · 30519 Hannover  
www.kzvn.de

## GESUNDE ERNÄHRUNG für gesunde Zähne

