



Weihnachtszeit: Belastungstest für die Zähne - Wie Lebkuchen, Glühwein & Co. unsere Zahnbürsten herausfordern

Von *MilanMichalides*

Erstellt am 16 Nov 2011 - 14:47

Weihnachtsmarktbesuche mit Freunden, Essen im Kreis der Familie, Gebäck und viele Süßigkeiten – in der besinnlichen Adventszeit locken jede Menge Gaumenfreuden. Über Spaß und Genuss vergessen jedoch viele Menschen ihre Zähne. „Im Mund leben mehrere Millionen Bakterien. Übermäßiger Zuckerkonsum führt dazu, dass sie Zähne und Zahnfleisch schädigen“, erklärt Zahnarzt und Implantologe Milan Michalides, Gründer der Zahnarztpraxis Michalides & Lang in Stuhr bei Bremen. Für alle, die trotzdem nicht auf weihnachtliche Leckereien verzichten möchten, empfiehlt es sich, gerade in der Adventszeit auf eine gründliche Zahnpflege zu achten.

Regelmäßig putzen

Bakterien helfen bei der Zersetzung von Nahrungsmitteln. Gerade während der Umwandlung süßer Speisen entsteht jedoch Milchsäure, die den Zahnschmelz angreift und die Bildung von Plaque fördert. Zahnbelag wiederum wandert häufig unter das Zahnfleisch und führt zu Parodontitis. Schmerzhafte Löcher oder gar Zahnausfall können folgen. Um dem vorzubeugen, rät Milan Michalides: „Nach dem Genuss besonders zucker- oder kohlenhydrathaltiger Lebensmittel immer die Zähne putzen und nötigenfalls Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen.“ Für die Pflege außer Haus empfiehlt es sich, mit Wasser oder Mundspüllösung grobe Beläge zu beseitigen.

Kaugummi für unterwegs

Auf Weihnachtsmärkten fehlt das Waschbecken zum Ausspülen. Problematisch, denn besonders hier lauern die Zahnfallen. Gebrannte Mandeln, Lebkuchen, Krokant oder Kakao verlangen dem Mund viel ab. Süßigkeiten kleben häufig lange an den Zähnen und bieten Bakterien so die Möglichkeit, sich auszubreiten. Um der Bildung von Milchsäure entgegenzuwirken, eignen sich für unterwegs zuckerfreie Kaugummis. „Nach dem Verzehr von Süßem regt es die Speichelbildung an und steigert den PH-Wert. Kaugummikauen wirkt so der Säurebildung entgegen und Bakterien erhalten keinen Nährboden“, erläutert Milan Michalides.

In Notfällen

Kommt es während der Weihnachtsfeiertage trotzdem zu Zahnschmerzen, hat der eigene Arzt meist geschlossen. Lindern Tabletten die Beschwerden nicht, gibt es in jeder Stadt Notdienste, die rund um die Uhr geöffnet haben. Hier erhalten Patienten eine Erstversorgung, um die Tage, bis der reguläre Zahnarzt wieder öffnet, schmerzfrei verbringen zu können. Milan Michalides empfiehlt: „Damit es erst gar nicht dazu kommt: Lieber einmal zu viel als zu wenig putzen.“

K o n t a k t

Zahnarztpraxis Michalides & Lang

Jupiter Straße 1

28816 Stuhr

Milan Michalides



E-Mail: michalidesm@aol.com [1]

Internet: www.praxis-michalides.de [2]

Tel.: 0421-5 79 52 52

Fax: 0421-5 79 52 55

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:18): <http://www.medkom24.eu/node/15437>

Links:

[1] <mailto:michalidesm@aol.com>

[2] <http://www.praxis-michalides.de>