



Zahngesund durch den Tag - Tipps, Tricks und das richtige Timing für strahlende Zähne

Von *MilanMichalides*

Erstellt am 14 Okt 2013 - 08:48

Stress und Termindruck bestimmen für viele Berufstätige den Alltag. Dabei bleibt eine sorgfältige Zahnpflege oft auf der Strecke. Wer aber seine Zähne neben der täglichen Reinigung zusätzlich schützen möchte, schafft dies durch verschiedene kleine Maßnahmen. „Jeder hat die Möglichkeit, seine Zahngesundheit durch gesunde Ernährung und einfache Verhaltensregeln positiv zu beeinflussen“, erklärt Zahnarzt und Implantologe Milan Michalides, Gründer der Zahnarztpraxis Michalides & Lang in Stuhr bei Bremen.

Auf die Speisenauswahl kommt es an

Ob im Büro oder unterwegs, zum Snacken zwischendurch: Kauintensive Lebensmittel wie Obst, Vollkornbrot und Rohkost fördern die Durchblutung des Zahnfleisches und regen den Speichelfluss an, der schädliche Bakterien wegspült. „Unser Speichel enthält wichtige Mineralstoffe, welche die Grundlage für unsere Zahngesundheit bilden“, informiert der Experte. Säurehaltige Nahrungsmittel hingegen lassen den pH-Wert im Mund steigen. So bilden Spinat, bestimmte Salatdressings, süße Naschereien sowie Softdrinks oder Zitrusfrüchte einen perfekten Nährboden für Bakterien. Sie produzieren schädliche Säuren, die den Schmelz angreifen. „Nach dem Verzehr von derartigen Lebensmitteln oder Getränken mindestens 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten. Andernfalls wird der durch die Säure weich gewordene Zahnschmelz fortgebürstet“, weiß Milan Michalides und empfiehlt: „Öfter auf kalziumreiche Nahrung wie ungesüßte Milchprodukte und grünes Gemüse zurückgreifen. Besonders Käse haftet lange an den Zähnen und überzieht sie geradezu mit einer Schutzschicht aus Kalzium.“

?

Von früh bis spät gesunde Zähne

Zähne vor oder nach dem Frühstück putzen? Diese Frage stellen sich viele. „Morgens gilt die Zahnpflege in erster Linie nicht der Entfernung von Speiseresten, sondern der Unterbrechung des bakteriellen Zyklus“, erklärt Milan Michalides. Über Nacht sammelt sich eine regelrechte Schicht aus Bakterien auf den Zähnen an. Daher lieber gleich nach dem Aufstehen zur Bürste greifen. Nach dem Frühstück hilft Wasser, um Essensreste grob zu entfernen. Auch Zahnpflegekaugummis unterstützen die Mundgesundheit. Sie regen die Speichelproduktion an und üben eine regulierende Wirkung auf den pH-Wert im Mund aus. Vor allem tagsüber, wenn keine Zeit zum Zähneputzen bleibt, wirken sich solche Kaugummis positiv aus. Abends vor dem Schlafengehen keinesfalls die Reinigung vernachlässigen. „Die über den Tag durch Essen und Getränke angesammelten Rückstände gehören unbedingt entfernt, andernfalls vermehren sich Bakterien nachts ungehindert und greifen die Zähne an“, erläutert der Experte. Nach dem Putzen nur noch Wasser trinken, um den Bakterien keine neue Nahrung mehr zu liefern.

Zwischenräume sauber halten

Viele empfinden die Verwendung von Zahnseide als mühselig oder halten sie schlicht für unnötig. Aber gerade an den Zahnkontaktpunkten sammeln sich Bakterien, an die eine normale Bürste nicht heranreicht. Richtig angewendet, beugt das Hilfsmittel gängigen Erkrankungen im Mundraum wie Karies und Zahnfleischentzündungen vor. Patienten mit Brücken oder größeren Lücken reinigen die Zwischenräume am besten mit Interdentalbürstchen. Ebenfalls unerlässlich für gesunde Zähne: regelmäßige Kontrolluntersuchungen und professionelle Zahnreinigungen. „Sie beugen nicht nur Karies und Parodontitis vor, sondern haben auch noch den schönen Nebeneffekt, die Zähne aufzuhellen“, betont Milan Michalides abschließend.



Zahngesund durch den Tag - Tipps, Tricks und das richtige Timing für strahlende Zähne

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

- [Arzt, Praxis und Qualifikationen](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:03): <http://www.medkom24.eu/node/18312>