



Zahngesundheit und Ernährung - Wie es auch den Zähnen schmeckt

Von *Leventic*

Erstellt am 15 Mai 2015 - 11:24

Wettstetten Ingolstadt, 15.05.2015. Gesunde Ernährung fördert unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Gesunde Ernährung fördert die Zahngesundheit. Doch nicht alles, womit wir unserem Körper etwas Gutes tun, ist gleichzeitig für die Zahngesundheit förderlich. Was schmeckt den Zähnen? Wie können „süße Sünden“ möglichst zahnfreundlich geschlemmt werden? Wie wirken Lebensmittel auf die Zahngesundheit ein?

In Punkto gesunder Ernährung bemühen wir uns. Wir sparen insgesamt am Zuckerkonsum, essen Müslirigel statt Schokogenuss, achten auf fünf Mal täglich frisches Obst und Gemüse, und Flour ergänzen wir mit Flour im Salz, der Zahnpasta und so manches Mal noch mit Ergänzungsmitteln. Nach jeder Mahlzeit putzen wir eifrig die Zähne und auf Schwarztee verzichten wir wegen der Zahnverfärbung allemal. Es ist nicht so, dass sich nicht viele um gesunde Ernährung bemühen würden. Nur ist es so, dass in Punkto Zahngesundheit nicht allein ein Was, sondern auch das Wie von Bedeutung sind.

Beispiel Obst

Obst ist leichte Kost mit vielen Vitaminen, die der Körper braucht. Zugleich ist in Obst, wie auch in Sportgetränken und Smoothies, Säure enthalten. Über den Tag verteilt, greift Säure den Zahnschmelz an. Stattdessen ein bis zweimal am Tag konzentriert konsumiert, fördert Obst die Gesundheit und steht der Zahngesundheit nicht im Wege.

Zähne und Kiefer möchten kauen

Knackiges Gemüse, Vollkornbrot, Müsli mit Vollkornflocken, Nüssen und Samen sind Snacks, bei denen das Kauorgan etwas zu beißen hat. Kauen regt den Speichelfluss an. Der Speichel wiederum mineralisiert die Zähne und festigt den Zahnschmelz. Eine ballaststoffreiche Ernährung steigert die Menge als auch die basische Qualität des Speichels.

Auf Süßes gänzlich verzichten muss nicht sein

Einmal täglich eine Nascherei schadet den Zähnen nicht, solange es bei einmal täglich bleibt. Entscheidend für die Zahngesundheit ist insbesondere die Zucker-Aufklärung. Zucker versteckt sich in vielen Lebensmitteln, in denen er nicht vermutet wird: Fruchtojoghurt, Müsliriegel, Rote Grütze, Ketchup oder Rotkohl im Glas - sie alle enthalten Zucker. Ebenfalls interessant zu wissen, ist, dass aus Sicht der Zahngesundheit nicht die bei einem Mal verzehrte Menge an Zucker ausschlaggebend ist, sondern wie lang der Zucker mit den Zähnen in Berührung kommt. Deshalb gilt es lieber nur einmal am Tag „zu sündigen“ und dieses dafür mit Genuss.

Kalzium ist bei den Zähnen beliebt

Es sind der Zucker und die Säuren, die den Zähnen das Kalzium entziehen. Eine kalziumreiche Ernährung hingegen kann der Demineralisation des Zahnschmelzes teilweise entgegenwirken. Denn es ist die Demineralisation, die den Zahn anfällig für Kariesbakterien macht. Kalzium ist in Milch, Naturjoghurt, Naturquark, Käse, grünem Gemüse, Mandeln und ausgesuchtem Mineralwasser enthalten. Sie alle sind für die Zahngesundheit von Vorteil - wegen ihres Kalziumsgehalts sowie ihrer Zugehörigkeit zu den basischen Lebensmitteln.

Mit Fluorid der Zahngesundheit etwas Gutes tun

Neben Kalzium und Phosphat, ist Fluorid ein Hauptbestandteil der Zahnschmelzsubstanz. Fluorid wirkt auf die Stabilität des Zahnschmelzes ein, fördert die Remineralisierung und hemmt das Bakterienwachstum. Natürlich reich an Fluorid sind Fisch, Krustentiere und schwarzer Tee. Unschöne Verfärbungen an den Zähnen aufgrund des Schwarztees, können bei der Professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt entfernt werden.



Auf das bewusste Essen kommt es an

Fünf Mal täglich leichte Kost, könnte auch zur Regel für die Zahngesundheit werden: Allgemein nur fünf Mal täglich essen, hält die Zähne zusätzlich gesund. Denn was die Zähne für ihre Gesundheit wünschen, sind, neben einer zahnfreundlichen Ernährung, ausreichend Pausen zwischen den Mahlzeiten. Nur mit genügend nahrungsfreier Zeit kann der Speichel zahnschädigende Säuren im Mund neutralisieren und durch den Einbau von Mineralien den Zahnschmelz wieder festigen! Zahngesunde Ernährung führt zum weiteren Wohlfühlplus. Denn zusammen mit einer guten Mundhygiene und einem starken Immunsystem, ist sie es, die für den langen Erhalt der eigenen, natürlichen Zähne sorgt.

Kontakt

Zahnarzt Leventic & Kollegen
Gesundheitszentrum Wettstetten
Ziegelberg 2
85139 Wettstetten
info@drleventic.de [1]
www.zahnarztpraxis-drleventic.de [2]

Pressekontakt

Pressekontakt
Netzwerk tretpfad-marketing.de
Tanja Käppler
Fichtenstraße 8
82256 Fürstenfeldbruck
kaeppler@tretpfad-marketing.de [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:31): <http://www.medkom24.eu/node/20300>

Links:

[1] <mailto:info@drleventic.de>
[2] <http://www.zahnarztpraxis-drleventic.de>
[3] <mailto:kaeppler@tretpfad-marketing.de>