

# Ratgeber Zahngesundheit



## Sommer und ein leckeres Eis gehören zusammen!

Ein richtig kaltes Eis oder Drink lösen plötzlich einen schrecklichen Schmerz aus, der durch Mark und Bein dringt und einem den Atem raubt. Empfindliche Zähne sind die Ursache dieses Phänomens, das rund 40 Prozent der Deutschen nur zu gut kennen.

### Ursachen

Des einen Freud, des anderen Leid. Dies gilt wohl für das Essen. Während der Genussmensch in uns leckeres Essen jeglicher Form feiert, leiden unsere Zähne unter den gemeinen Attacken. Ausgelöst werden diese durch Säuren, die von Bakterien gebildet werden oder in bestimmten Nahrungsmitteln enthalten sind. Diese entziehen dem Zahn Mineralien und greifen den Zahnschmelz an, was sich in einer porösen und rauen Zahnoberfläche äußert. Eigentlich gesunde Nahrungsmittel wie Fruchtsäfte oder säurehaltiges Obst können damit zum Zahnschmelzkiller werden. Nach dem Genuss von Äpfeln, Orangen oder ähnlich säurehaltigem Obst und deren Säften sollten daher mindestens 30 Minuten bis zum nächsten Zähneputzen vergehen, um dem Speichel die Möglichkeit zu geben, natürliche Mineralien wieder in den Zahnschmelz einzulagern und die Nahrungsmittelreste wegzuspülen.

### Augen auf bei der Lebensmittelauswahl

Milchprodukte sind in der Regel Lieferanten für zahlreiche wichtige Mineralstoffe wie Kalzium. Doch bei Erdbeermilch, Kakao oder Fruchtjoghurt sollte auf versteckte Zucker geachtet werden, die den gesunden Effekt deutlich mindern. Stattdessen sollte auf zuckerfreie Produkte wie Dickmilch, Quark oder Naturjoghurt zurückgegriffen werden. Einer besonders die Zähne schützende Eigenschaft wird dem Käse zugesprochen. Dessen Fett legt sich wie ein Schutzfilm über die Zähne und schützt so die Oberfläche. Zusätzlich sorgt sein Kalziumgehalt für eine Remineralisierung der Zahnhartsubstanz.

Wer statt süßen Knabbereien auf salzige wie Chips und Salzstangen zurückgreift, muss auch hier mit einem Angriff auf die Zähne rechnen. Die Stärke in diesen Produkten wird von den Mundbakterien zu Einfachzuckern abgebaut und dabei in Säuren umgewandelt. Eine ideale Voraussetzung, um Karies entstehen zu lassen.

### Getränke – gemeine Verstecke für Zucker

Während man sich bei festen Nahrungsmitteln durchaus der Zuckerzufuhr bewusst ist, täuschen Getränke oft darüber hinweg. Grund dafür ist die oftmals enthaltene Zitronensäure, die uns geschmacklich glauben lässt, weniger Zucker zu uns zu nehmen. Je nachdem wie häufig über den Tag verteilt oder aus welchen Gefäßen sie aufgenommen werden, lässt sich die Wirkung auf unsere Zähne beeinflussen.



© AdobeStock - #991578342

### Alternativen statt Verzicht

Gegen einen gelegentlichen Genuss von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken gibt es keinerlei Einwände. Jedoch sollten Fruchtsäfte möglichst mit Wasser verdünnt werden und Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker bevorzugt werden. Schwarzer und grüner Tee beinhalten zudem einen relativ hohen Fluoridgehalt, der dazu beiträgt, dass sich die Zähne schneller vom Säureangriff erholen. Unterstützt werden kann dies durch fluoridhaltige Spüllösungen, die besonders nach dem Verzehr saurer Süßigkeiten empfohlen werden.

Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um die natürliche Speichelproduktion anzuregen. Speichel puffert die von den Mundbakterien gebildeten Säuren ab und beugt so Schäden in der Mundhöhle vor. Zudem enthält er Phosphor- und Kalziumionen, die in den Zahnschmelz eingelagert werden. Gute Lieferanten für eben diese sind Vollkornprodukte, sowie Obst und Gemüse.

Nach dem Essen empfiehlt es sich zuckerfreien Kaugummi zu kauen, der die Speichelproduktion stimuliert und daher präventiv wirkt. Einige Kaugummisorten enthalten Xylit, das dafür sorgt, dass sich schädliche Plaque-Bakterien gar nicht erst an die Zahnoberfläche anheften und somit nicht wachsen können.

### Aufgepasst bei zuckerfreien Produkten

Nicht immer bedeutet zuckerfrei gleich zahnfreundlich. Obwohl sich der Zuckeranteil durch Süßstoffe in einigen Produkten ersetzen lässt, ist Vorsicht geboten. Denn häufig haben Zuckeraustauschstoffe eine ähnlich kariesfördernde Wirkung wie herkömmlicher Zucker. Zudem wird die erlaubte Tagesdosis schnell erreicht und der Wunsch nach Süßem bleibt. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte auf das „Zahnmännchen“ achten. Dies ist ein Siegel für wirklich zahnfreundliche Produkte, das von der „Aktion zahnfreundlich e.V.“ vergeben wird.