

Nicht alles essen unsere Zähne gerne

Gesunde Ernährung ist entscheidend für den Zustand unserer Zähne. Nicht jeder weiß, was gut für unsere Zähne ist, was schlecht, und weshalb. Hier ein Überblick über Nahrungsmittel, die unsere Zähne stärken und schützen und über Essen, welches sie krank macht.



Ballaststoffreiche Vollwertkost und Rohkost

Gemüse wie Karotten oder Sellerie muss gründlich gekaut werden. Dadurch wird das Zahnfleisch massiert. Außerdem reinigt der vermehrte Speichelfluss die Zähne sowie die Zahnzwischenräume und neutralisiert große Mengen an Säuren.

Vitamine aller Art

Zahlreiche Vitamine beeinflussen unsere Zahngesundheit positiv. So fördert das Vitamin A Wachstums- und Erneuerungsprozesse der Mundschleimhaut. Es ist reichlich in gelbem Gemüse, in grünem Blattgemüse oder in Früchten vorhanden. Vitamin C gibt Power für das Immunsystem und ist die Ausgangssubstanz des Dentins. Da es auch für die Kollagenbildung des Zahnfleisches benötigt wird, unterstützt es die Festigkeit der Zähne. Vitamin C ist besonders reichlich in

frischen Beeren sowie Gemüse vorhanden. Vitamin D, das „Sonnenvitamin“, ist für die Einlagerung von Kalzium und Phosphat in den Knochen mitverantwortlich. Es wirkt sich günstig auf das Zahnwachstum und die Zahnhärtung aus.

Fluoride

Sie beeinflussen die Mineralisation und Säureresistenz der Zähne positiv. Außerdem verringern sie die Plaquebildung und hemmen den Stoffwechsel der Bakterien. Es ist in Speisesalz, Hülsenfrüchten und Fisch vorhanden.

Zuckerfreie Süßigkeiten

Zahnfreundliche Süßwaren sind durch das „Zahnmännchen“ gekennzeichnet. Der Zucker ist durch Zuckeraustauschstoffe wie Aspartam, Isomalt, Cyclamat ersetzt worden, welche nicht zu zahnschädigenden Säuren abgebaut werden.

Käse

Die Kombination des Proteins Kasein und der Mineralstoffe Kalzium und Phosphat ersetzt nach neuen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft die Minerale des Zahnschmelzes genauso schnell, wie sie zuvor aufgelöst wurden. Ein saurer pH-Wert im Mund wird durch Käse neutralisiert.

Schwarzer und Grüner Tee

Experten empfehlen den reichlichen Genuss von Tee beispielsweise zur Bekämpfung von Mundgeruch. Die antibakterielle Wirkung – besonders des grünen Tees – deaktiviert die in der Mundhöhle angesiedelten Bakterien, die den Mundgeruch verursachen. Tee enthält auch den Gerbstoff Catechin. Dieser soll in den Stoffwechsel des Kariesbakteriums *Streptococcus mutans* eingreifen und lässt es praktisch verhungern.

Zucker

Zucker ist der Zahnfeind Nummer eins. Er bietet ideale Nahrung für kariesfördernde Bakterien. Diese Bakterien produzieren Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Zucker ist in vielen Nahrungsmitteln vorhanden, in denen man ihn nicht vermutet, z.B. in Ketchup, Fertigsaucen oder Fruchtojoghurt.

Säurehaltige Getränke und Nahrungsmittel

Der größte Feind der Zähne sind Säuren, die Mineralstoffe aus der Zahnoberfläche lösen, diese dadurch verändern und zum Verlust von Zahnhartsubstanz führen. In den Mund gelangen solche Säuren entweder auf direktem Wege durch saure Lebensmittel oder Getränke, zum Beispiel in Form von Zitrusfrüchten, Fruchtsäften, Cola oder Essig.

Klebrige und saure Lebensmittel

Besonders ungünstig für die Zähne sind klebrige Lebensmittel, die längere Zeit in der Mundhöhle verweilen, wie trockene Kekse, Kuchen oder auch Salzstangen. Die Speisen legen sich förmlich um den Zahn und bieten so ein Eldorado für Bakterien. Die starke Säure des Essigs greift die Zähne an.