

Gesund essen, kraftvoll zubeißen

Obst enthält Säure. Aber aus Angst um die Zähne auf die Gesundheitsmacher verzichten? Nein, sagen Zahnexperten



Keine Naturbürste: Äpfel enthalten nicht nur Vitamine, sondern auch Zucker und Säure. Die Zahnbürste ersetzt der Apfel nicht

PhotoDisc/ RYF

Der Apfel sei die Zahnbürste der Natur, hieß es einmal. Doch ein Apfel enthält, wie jede Obstsorte, Kohlenhydrate. Und davon ernähren sich Bakterien wie *Streptococcus mutans*, die mit ihren sauren Ausscheidungen den Zahnschmelz angreifen und letztlich für Karies sorgen. Doch nicht nur Mikroorganismen hinterlassen Säure auf den Zahnoberflächen. Viele Lebensmittel enthalten bereits Säure, die Mineralien aus dem Zahnschmelz löst. Obst etwa ist säurereich. Aber aus Angst um die Zähne auf die Gesundheitsmacher verzichten? „Auf keinen Fall“, sagt der Aachener Zahnspezialist Dr. Hans-Georg Gräber. „Obst enthält unter anderem Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, und gehört zu einer gesunden Ernährung in jedem Fall dazu.“ Außerdem: Wer knackiges frisches Obst isst, kräftigt sein Zahnfleisch. Intensives Kauen regt auch den Speichelfluss an, die Zähne werden umspült. Auf den Tisch gehören täglich auch Milchprodukte. Sie liefern in größeren Mengen das zahnstärkende Kalzium.

Keine Chance den Bakterien

Zucker und Säure stecken auch in einer Reihe von Getränken, etwa Limonaden und Colagetränken. Es lohnt sich also auch in puncto Zahngesundheit, auf diese Dickmacher zu verzichten. Wichtig ist, dass die Bakterien erst überhaupt keine Chance haben, sich in großer Zahl anzusiedeln. Das bedeutet: zweimal täglich Zähne putzen. Einige Wissenschaftler empfehlen, man solle eine halbe Stunde warten, ehe man zur Zahnbürste greift. Dann habe der Speichel die Säuren so weit neutralisiert, dass sie nicht mit der Bürste noch in den Zahnschmelz hineingerieben werden.



Das Zahnmännchen kennzeichnet zuckerfreie Süßigkeiten

W&B/Aktion zahnfreundlich e.V.

® Ganz besonders schadet es den Zähnen, wenn zwischen den einzelnen Mahlzeiten häufig Süßigkeiten genascht oder zuckerhaltige Getränke getrunken werden. Die Karies verursachenden Bakterien im Zahnbelag erhalten so ständig Kohlenhydrat-Nachschub. Drei, vier Mahlzeiten pro Tag sind besser als viele zuckerreiche Zwischenmahlzeiten, dauerndes Naschen und süße Getränke. Ein Tipp: Wer nicht von Süßem lassen kann, sollte auf das „Zahnmännchen“ achten. Dieses Logo schmückt Bonbons und Co., die mit zahnfreundlichen Süß- oder Zuckeraustauschstoffen gesüßt sind.

Diabetiker Ratgeber; 28.07.2006

Quelle: www.gesundheitpro.de - Die Apotheken Umschau im Internet