

Zahngesundheit

# Ernährung für gesunde Zähne



Fotonachweis: Getty Images

**Möhren, Paprika und Grünkohl sind gut für die Zähne – Zucker natürlich nicht. Was kaum jemand weiß: Spinat entzieht ihnen hingegen Kalzium. Auch andere Lebensmittel halten Überraschungen bereit.**

**Zahngesundheit ist wichtig: Mit dieser Ernährung halten Sie Ihre Zähne gesund!**

Wer seinen Zähnen etwas Gutes tun möchte, sollte auf seine Ernährung achten: Dass es nicht gut ist, viel zu naschen, dürfte klar sein. Doch auch manche Lebensmittel, von denen man es gar nicht erwarten würde, können den Zahnschmelz angreifen. Andere wiederum helfen dabei, die Zähne zu schützen und die Mundgesundheit zu erhalten.

**Ernährung für die Zahngesundheit: Diese Lebensmittel eignen sich**

**Frisches Gemüse ist gut für die Zähne**

Manche Lebensmittel haben einfach eine positive Wirkung auf die Zähne. Dazu zählen insbesondere viele Gemüsesorten. Frisches Gemüse schützt nicht nur vor Erkältungen, Entzündungen und anderen Erkrankungen. „Gemüse wie Paprika, Grünkohl und Möhren fördert auch die Mundhygiene“, sagt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln.

Das Gemüse kräftigt unter anderem das Zahnfleisch. Vor allem Vitamin A, das reichlich in Paprika und Möhren enthalten ist, unterstützt laut Schmidt das Wachstum der Mundschleimhaut und schützt vor Entzündungen des Zahnfleisches.

### **Viel vollwertiges Brot essen und zu Käse greifen**

Günstig für die Zähne ist es zudem, Schwarzbrot oder Roggenschrotbrot zu essen. „Das kräftige Kauen festigt die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an, was Bakterien den Garaus macht“, erläutert der Zahnarzt.

Wer das Brot mit Käse belegt, hilft seinen Zähnen noch mehr. „Gouda und Camembert sind ein natürliches Schutzschild gegen Karies“, sagt der Experte. Der einfache Grund: Der zerkaute Käse haftet an den Zähnen und wehrt so gefährliche Säuren erfolgreich ab.

### **Auf Kalzium setzen – und Erdnüsse knabbern**

Käse hat zudem den Vorteil, dass er vergleichsweise viel Kalzium enthält, das die Zähne stärkt und dazu beiträgt, den Zahnschmelz zu remineralisieren. „Empfehlenswert sind Lebensmittel, die reich an Kalzium und Phosphor sind“, sagt Schmidt.

Dazu zählen neben Käse auch Brokkoli, Milch und einige Mineralwasser. Wer gerne knabbert, kann auch zu Erdnüssen greifen. „Diese können nicht nur das Cholesterin senken, sondern auch Parodontitis vorbeugen und altersbedingten Zahnausfall verzögern“, sagt der Zahnarzt. Erdnüsse enthalten nicht nur viel Eiweiß, sondern auch Kalzium und Magnesium.

### **Häufiger zu Seefisch greifen**

Wenn häufiger einmal Seefisch auf den Teller kommt, dann ist auch das gesund für die Zähne. Seefisch gilt nicht nur wegen seines hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren als Fitmacher. „Auch dental ist er ein guter Fang“, sagt Schmidt.

Denn auch Hering, Lachs und andere Seefische können dazu beitragen, den Zahnschmelz wieder zu mineralisieren. „Die Mineralsalze dieser und anderer fluoridhaltiger Lebensmittel schützen den Zahnschmelz vor Säuren“, erklärt der Experte. Das hilft, um Karies vorzubeugen.

## **Ernährung für die Zahngesundheit: Diese Lebensmittel sollten Sie meiden**

### **Vorsicht mit manchen Obstsorten**

Wer Wert auf gesunde Zähne legt, sollte sich nicht nur bei Süßigkeiten zurückhalten. „Auch Äpfel, Ananas und Orangen können den Zähnen arg zusetzen“, sagt der Experte. Diese Früchte enthalten viel Säure, die den Zahnschmelz angreifen und schädigen kann.

Besser geeignet für die Zähne ist deshalb Obst, das als säurearm gilt. Dazu zählen beispielsweise Aprikosen, Bananen, Beeren und Birnen, aber auch Melonen, Pflaumen und Weintrauben.

### **Fruchtsäfte am besten mit einem Strohhalm trinken**

Das Problem mit der Säure gibt es übrigens nicht nur bei frischem Obst, sondern auch bei Fruchtsaft. „Wie Eistee und Cola enthalten auch vermeintlich gesunde Fruchtsäfte einen guten Teil Zitronensäure“, sagt der Zahnarzt. Darunter leidet nicht nur der Zahnschmelz. „Früher oder später wird auch das Dentin, also ein wesentlicher Teil der Zahnschmelzsubstanz, in Mitleidenschaft gezogen“, sagt der Experte.

Wer nicht auf Fruchtsäfte verzichten will, sollte besser einen Strohhalm benutzen. Dieser muss nicht aus Plastik sein, sondern es gibt inzwischen viele wiederverwendbare Produkte, beispielsweise aus Silikon oder Metall. „Ein Strohhalm lenkt die Flüssigkeit an den Zähnen vorbei“, erläutert Schmidt. So richten Zucker und Säure dort weniger Schaden an. Außerdem hilft es, den Mund mit Wasser auszuspülen, wenn man Obst oder andere säurehaltige Lebensmittel gegessen oder Fruchtsaft getrunken hat.

### **Spinat kann den Zähnen schaden**

Was viele nicht wissen: Auch gesunder Spinat kann die Zähne angreifen. Günstig am Spinat ist vor allem der recht hohe Gehalt an Vitamin A. Ungünstig ist allerdings, dass Spinat auch viel Oxalsäure enthält: Sie entzieht dem Körper Kalzium und andere Mineralstoffe.

Daran liegt es auch, dass die Zähne sich regelrecht stumpf anfühlen können, wenn man Spinat gegessen hat. „Durch den starken Entzug kommt es in den Zähnen zu einem Erosionsprozess“, erläutert der Experte. Viele Zahnärzte warnen deshalb vor einem zu üppigen Verzehr von Spinat.

### **Vorsicht vor Ablagerungen durch Rotwein oder Koffein**

Ungünstig für die Zähne ist es darüber hinaus auch, wenn man viel Rotwein trinkt. „Über kurz oder lang führt er ebenso wie Nikotin oder Koffein zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche“, sagt Schmidt.

Auch klebrige Lebensmittel wie Honig, Schokosnacks oder Bananen sollte man nur in Maßen essen. „Sie beschleunigen die Plaquebildung zusätzlich“, sagt der Experte. Es bilden sich dadurch also noch schneller Beläge auf den Zähnen. Das gilt auch für Pralinen und Chips: Die süßen und salzigen Knabberereien setzen sich vorzugsweise an den Zahnoberflächen ab, wo sich in der Folge Bakterien bilden. „Hier sollte man also etwas seltener zugreifen und anschließend gut die Zähne putzen.“

### **So können Sie Ihre Zähne zusätzlich stärken**

Manchmal ist es gar nicht so einfach, nicht zu naschen. Schokolade, Chips oder Fruchtgummi sind oft einfach zu verführerisch. Wenn man schon zugreift: besser einmal täglich richtig als immer wieder zwischendurch. „Nichts ist schädlicher als kontinuierliches Naschen“, sagt Schmidt. „In diesem Fall hat der Speichel kaum noch Zeit, um die Säuren jedes Mal wieder zu neutralisieren.“

Darüber hinaus hilft man den Zähnen natürlich, wenn man einige Grundregeln beachtet: Dazu gehört es, mindestens zweimal am Tag die Zähne zu putzen, dabei auch Zahnseide oder Zwischenraumbürsten zu verwenden und die regelmäßigen Kontrolltermine beim Zahnarzt wahrzunehmen. Auch mit einer professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt kann man die Mundgesundheit unterstützen. Wer Beschwerden hat, sollte zudem nicht zu lange warten, bis er zum Arzt geht.