

Zahnschmelz

Heimliche Zahnfeinde



Fotonachweis: Unsplash

Teuflisch! Nicht nur Zucker ist gefährlich.

Dass Süßigkeiten den Zähnen schaden, haben wir schon in frühen Kindertagen gelernt. Aber woran kaum einer gedacht hat – und auch noch immer nicht denkt: Auch gesundes Obst, Gemüse sowie Fruchtsäfte und Eistee können am Gebiss erheblichen Schaden anrichten!

Apfel, Eistee und Spinatgreifen die Zähne an

Besonders ungünstig sind zum Beispiel Äpfel, Ananas und Orangen. "Diese Früchte enthalten viel Säure, die den Zahnschmelzschädigen kann", warnt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Das gilt auch für Fruchtsaft, Eistee und Cola: Die darin enthaltene Zitronensäure greift das Dentin an, und das ist ein ganz wesentlicher Teil der Zahnschmelzsubstanz. Tipp: Benutzen Sie einen Trinkhalm, denn damit lenken Sie die Flüssigkeit automatisch an den Zähnen vorbei. Und – lieber einmal ein Glas von Säurehaltigem trinken als schlückchenweise den ganzen Tag. Denn nur bei Trinkpausen kann der Speichel die Säure neutralisieren. Verblüffend: Auch Spinat greift die Zähne an.

Spinat raubt den Zähnen Kalzium

"Denn neben dem gesunden Vitamin A weist Spinat einen hohen Anteil an Oxalsäure auf", warnt Dr. Schmidt. Oxalsäure ist ein Kalziumräuber, der auch das stumpfe Gefühl an den Zähnen verursacht. Asiatische Gewürze wie beispielsweise Safran und Curry können bei häufigem Verzehr einen Farbfilm auf den Zähnen hinterlassen, Sojasoße und Balsamico-Essig unschöne Flecken verursachen. Deshalb nach dem Verzehr reichlich Wasser trinken und am besten noch den Mund ausspülen.

© Frau mit Herz

Fotocredits: Unsplash

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.