

Frauengesundheit

Die heimlichen Feinde der Zähne



Fotonachweis: Unsplash

Sogar gesundes Grünzeug wie Spinat und Smoothies hat seine Tücken

Dass Süßigkeiten die Zähne in Mitleidenschaft ziehen, weiß man. Verblüffend ist allerdings, dass auch gesunde Lebensmittel Schäden im Mund anrichten können, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt, Leiter der Zahnarztpraxis Carree Dental in Köln. „Bestes Beispiel dafür ist Spinat; so der Experte. Während das nährstoffreiche Gemüse als effektiver Fitmacher gilt, warnen Zahnärzte: Spinat enthält viel Oxalsäure, die den Zahn-schmelz angreift und für ein Gefühl von stumpfen Zähnen sorgt.

Auch nach Würzmitteln bitte den Mund spülen

Zudem ist Weißwein schlecht für die Zähne: Das Getränk raut die Zahnoberfläche an, sodass sich Pigmente aus anderen Nahrungsmitteln leichter an dem Schmelz ablagern können, weiß Dr. Schmidt. Häufig werden auch Würzmittel wie Safran, Curry oder Sojasoße in ihrem Einfluss auf die Zahngesundheit unterschätzt. Sie können bei häufigem Verzehr auch einen Farbfilm auf den Zähnen hinterlassen. Am besten ist es, nach dem Essen stets mit einem Glas Wasser den Mund gründlich zu spülen.

Hustensaft nicht direkt vor dem Schlafengehen einnehmen

Bei den als Vitaminbomben bekannten Smoothies ist ebenso Vorsicht geboten: Der massive Zucker- und Säuregehalt – vor allem in gekauften Produkten – kann die Zähne mit der Zeit sensibler machen und sogar Zahnschäden anrichten. Noch ein Experten Tipp zur Erkältungszeit: Hustensaft sollte man nicht kurz vor dem Schlafengehen nehmen. Der klebrige Sirup senkt die Speichelbildung und haftet auf den Zähnen. Besser ist es, die Medizin einige Zeit vor der Nachtruhe zu nehmen und sich dann erst die Zähne zu putzen.

© Tina

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.