

Tipp vom Experten

# Zahnarzt erklärt: Butter, Sauerkraut und Eigelb sind gut für Ihre Zähne



Fotoquelle: pexels

Dr. Jochen H. Schmidt ist zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Er besitzt den "Master of Science in Oral Implantology and Surgery".

**Zuckerfreie Lebensmittel schonen die Zähne, denn Zucker verursacht Karies. Das weiß jedes Kind. Doch hätten Sie gedacht, dass Lebensmittel wie Butter und Sauerkraut den Zähnen sogar Gutes tun?**

Butter und Sauerkraut enthalten Vitamin K2. FOCUS-Online-Experte und Zahnarzt Jochen Schmidt erklärt: Das relativ unbekanntes Vitamin schützt unser Herz und stärkt die Zähne. Es steckt nicht nur in Butter und Sauerkraut, sondern auch in Eigelb, Leber und verschiedenen Käsesorten.

## Über den Experten

Jochen Schmidt ist Gründer und leitender Zahnarzt des Kölner Zahnzentrums **Carree Dental**.

Zur Liste der Lebensmittel, die unsere Zähne gesund halten, gehören laut Schmidt auch Hering und Lachs. Sie enthalten Vitamin D, das Zähne und Kieferknochen aufbaut. Die Fischprodukte remineralisieren zudem den Zahnschmelz. Ihre Mineralsalze schützen vor Säuren und Bakterien und beugen damit Karies vor.

Auch frisches Gemüse kräftigt das Zahnfleisch. Zahnarzt Schmidt empfiehlt vor allem Gemüse mit Vitamin A wie Paprika oder Möhren. Denn sie fördern obendrein das Wachstum der Mundschleimhaut und schützen vor Zahnfleischartzündungen.

Obwohl auch Spinat viel Vitamin A enthält, sollten Sie Ihren Zähnen zuliebe aber nicht zu oft davon essen, warnt der Experte. Denn Spinat enthält viel Oxalsäure, die an den Zähnen einen Erosionsprozess fördert.

Von FOCUS-Online-Experte **Jochen H. Schmidt**

© FOCUS Online 1996-2018

Fotocredits: pexels

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.