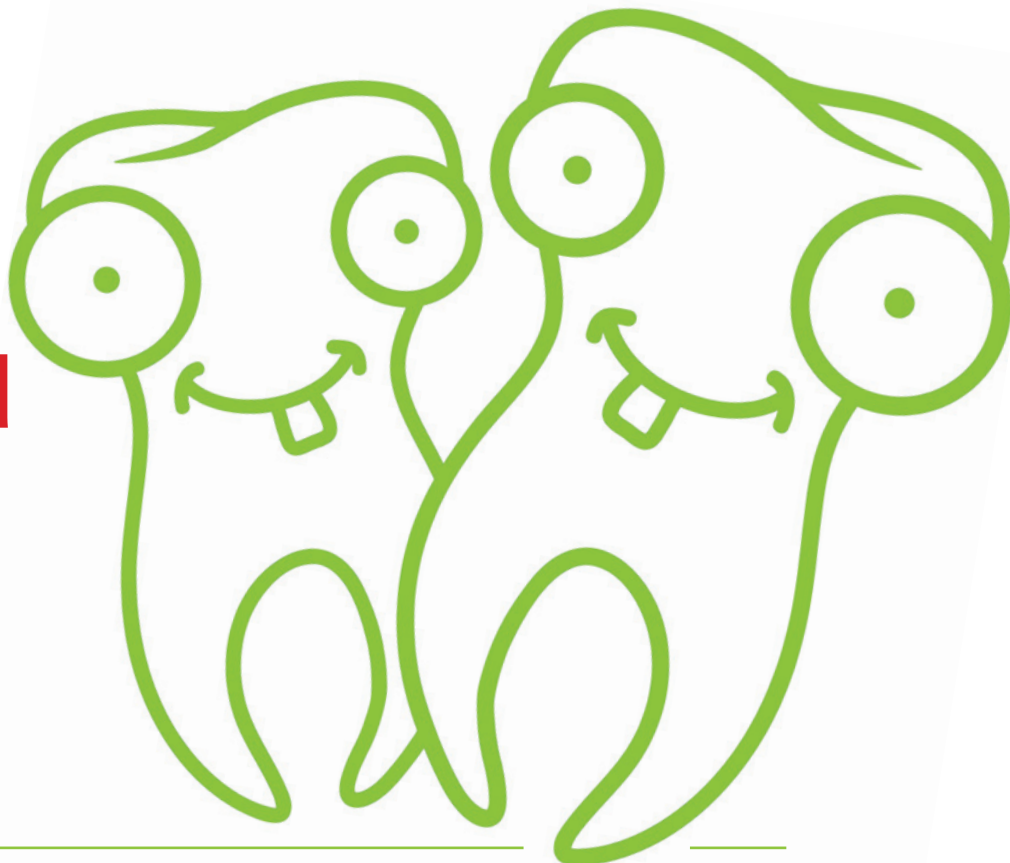


Schaden Äpfel und Spinat unseren Zähnen?



Sind Möhren und Kokosöl wirklich ein Beauty-Elixier für unsere Zähne? Schaden hingegen Äpfel und Orangen dem Zahnschmelz? Und ist einmal täglich üppig naschen besser als mehrmals kleine Leckereien zwischendurch? Ein Experte verrät, was dran ist an diesen dentalen Mythen rund um unsere Lebensmittel.

Wer Wert auf schöne Zähne legt, der sollte nicht nur bei Süßigkeiten seinen Appetit zügeln. Was kaum jemand weiß: Auch Äpfel, Ananas und Orangen können unseren Beißern sehr zusetzen. Denn „diese Früchte enthalten viel Säure, die den Zahnschmelz schädigen kann,“ warnt Dr. Jochen H. Schmidt, Zahnarzt und Implantologe. Das gilt übrigens nicht nur für frisches Obst, sondern auch für Fruchtsaft. Denn wie Eistee und Cola enthält auch das vermeintlich gesunde Getränk einen guten Teil Zitronensäure. Und diese hat es in sich: „Nicht nur der Zahnschmelz leidet. Früher oder später wird auch das Dentin, also ein wesentlicher Teil der Zahnsubstanz, in Mitleidenschaft gezogen“, so der Experte. Vorteilhaft ist deshalb ein Strohhalm. Er lenkt die Flüssigkeit an den Zähnen vorbei. Zucker und Säure können nicht so viel anrichten. Ebenso hilfreich ist es, den Mund nach dem Fruchtgenuss



mit Wasser auszuspülen. Damit sollten Sie aber 30 Minuten warten. Dann ist sichergestellt, dass der Schmelz der Zähne beim Spülen nicht zusätzlich attackiert wird.

Kaum zu glauben, aber wahr: **Spinat** greift die Zähne an. Während das grüne Blattgemüse nach wie vor als ideales Gemüse gilt, um die Muskeln zu stärken, warnen Zahnärzte vor zu üppigem Verzehr. Denn neben dem durchaus gesunden hohen Vitamin A-Gehalt weist diese Pflanzenart auch einen hohen Anteil an Oxalsäure auf. Dass sich die Zähne nach dem Essen oft stumpf anfühlen, liegt primär an diesem „Kalziumräuber“. Durch den starken Entzug kommt es in den Zähnen zu einem Erosionsprozess.



Was Studien belegen: **Kokosöl** ist gut für die Zähne. „Das Fett der Kokosnuss greift die für Karies verantwortlichen Bakterien im Mundraum an“, erläutert Dr. Schmidt. „Es wirkt antibakteriell und somit gegen Entzündungen im

Mundraum.“ Doch nicht nur als Küchenzutat, etwa in der Suppe, ist der Schlankmacher heiß begehrt. Auch als Mundspülung hat Kokosöl seinen Wert: Es reinigt das Gebiss und kann zudem bei Zahnverfärbungen aufhellend wirken (das Öl anschließend bitte ausspucken und den Mund mit Wasser spülen).



Wer gerne knabbert, der sollte sich öfter **Erdnüsse** schmecken lassen. Diese können nicht nur das Cholesterin senken, sondern auch Parodontitis vorbeugen und altersbedingten Zahnausfall verzögern. Denn Erdnüsse enthalten viel Eiweiß sowie lebenswichtige Mineralien – unter anderem jede Menge Magnesium.

Frisches Gemüse schützt nicht nur vor Erkältungen, Entzündungen und anderen Erkrankungen: Paprika, Grünkohl und Möhren fördern auch die Mundhygiene. „Gemüse stärkt die Zahngesundheit und kräftigt das Zahnfleisch“, versichert

Dr. Schmidt. Vor allem Vitamin A, reichlich enthalten unter anderem in Paprika und Möhren, unterstützt das Wachstum der Mundschleimhaut und schützt vor Zahnfleischentzündungen.

Frischer Seefisch gilt dank seiner Mineralstoffe, seines Jodgehalts und der Omega-3-Fettsäuren als Fitmacher. Doch auch dental ist er ein guter Fang. Denn Hering, Lachs und Co. remineralisieren den Zahnschmelz. Die Mineralsalze dieser und anderer fluoridhaltiger Lebensmittel schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien und sind damit eine gute Maßnahme, um Karies vorzubeugen.

Vollkornbrot ist nicht nur ein wertvoller Energielieferant. Auch Zahnmediziner raten zum Verzehr von Roggenschrot- und Schwarzbrot. Denn das kräftige Kauen festigt die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an, was Bakterien den Garaus macht. Deshalb lautet der Experten-Tipp: Greifen Sie besser öfter zu Schwarzbrot und Pumpnickel als zu Pra-

linen und Chips. Denn süße und salzige Knabereien setzen sich vorzugsweise an den Zahnoberflächen ab und bilden dort Bakterien.



Wer dauerhaft schön lächeln möchte, der sollte öfter **Käse** essen, denn Gouda oder Camembert sind ein natürliches Karies-Schutzschild. Der einfache Grund: Der zerkaute Käse haftet an den Zähnen und wehrt so gefährliche Säuren erfolgreich ab.

Nicht nur der Hausarzt rät: Genießen Sie **Rotwein** in Maßen. Auch Zahnmediziner warnen vor zu reichlichem Genuss. Denn über kurz oder lang führt er – ebenso wie Nikotin und Koffein – zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche. Klebrige Lebensmittel wie Honig, Schokosnacks oder Bananen beschleunigen die Plaquebildung zusätzlich – also auch hier besser etwas seltener zugreifen und anschließend gut die Zähne putzen.

Und noch ein allgemeiner zahnmedizinischer Naschtipp zu guter Letzt: Besser einmal täglich richtig schlemmen, statt mehrfach zwischendurch. Egal, ob Torte, Schokolade oder Eis: Nichts ist schädlicher als kontinuierliches Naschen. Denn in diesem Fall hat der Speichel kaum noch Zeit, die Säuren jedes Mal wieder zu neutralisieren. Das süße, pausenlose Vergnügen wird über kurz oder lang zum Fiasko für die Zähne.



Unser Experte

Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe Carree Dental, Köln, www.carree-dental.de