

GUT ZU WISSEN – Eine Frage an den Experten

Was sind die 5 heimlichen Zahnfeinde?



Fotoquelle: privat

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

Dass Süßkram die Zähne in Mitleidenschaft zieht, weiß jedes Kind. Verblüffend ist aber, dass auch gesunde Lebensmittel für Ärger im Mund sorgen können. Bestes Beispiel dafür ist Spinat. Während das nährstoffreiche Gemüse gemeinhin als Fitmacher gilt, warnen Zahnärzte vor zu üppigem Verzehr. Denn Spinat enthält viel Oxalsäure, die den Zahnschmelz angreift und nach dem Essen für ein Gefühl von stumpfen Zähnen sorgt. Auch Weißwein ist eine Zahnfalle: Er färbt zwar nicht selbst, raut die Zahnoberfläche aber an, so dass sich Pigmente anderer Nahrungsmittel leichter ablagern können. Oft unterschätzt werden Würzmittel wie Safran, Curry, Sojasoße oder Balsamicoessig. Sie können bei häufigem Verzehr einen Farbfilm auf den Zähnen hinterlassen. Am besten nach dem Essen mit einem Glas Wasser hinterher spülen. Bei den als Vitamin-Bomben bekannten Smoothies ist

ebenso Vorsicht geboten: Der massive Zucker- und Säuregehalt in Fruchtdrinks kann bei regelmäßigem Konsum die Zähne sensibler machen, sogar schwere Zahnschäden anrichten. Noch ein Tipp zur Erkältungszeit: Hustensaft nicht kurz vorm Schlafengehen schlucken. Der klebrige Sirup senkt die Speichelproduktion, haftet somit auf den Zähnen. Besser die Medizin einige Zeit vor der Nachtruhe einnehmen und dann die Zähne putzen.

© GOOD HEALTH

Fotocredits: privat

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.