

Zahnarzt nennt Top-Lebensmittel

Richtig essen gegen Karies: Welche Lebensmittel Ihre Zähne schützen



image supplied by pixabay

Nicht nur Zahnpasta und Mundspülung bewahren ihre Zähne vor Karies: Auch verschiedene Lebensmittel enthalten wichtige Mineralien und tragen so zum Schutz des Zahnschmelzes und Zahnfleisch bei. Dazu zählen laut Zahnarzt Jochen Schmidt bestimmte Gemüsesorten, ebenso wie Milchprodukte und Nüsse.

Fluoridhaltige Lebensmittel gegen Karies

Karies vorbeugen - das geht am besten durch Zähneputzen. Die Fluoride, die in Zahnpasta und Mundspülung zu finden sind, versiegeln den Zahnschmelz und hemmen das Bakterienwachstum.

Doch auch gesunde Lebensmittel und Getränke enthalten das wichtige Mineral und helfen, die Zähne zu schützen, erklärt Zahnarzt Jochen Schmidt.

Im Trink- und Mineralwasser befindet sich bereits Fluorid oder ist zugesetzt. Fisch und Krustentiere sind ebenfalls natürliche Quellen und liefern zudem wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Jod. In Grün- und Schwarztee stecken außerdem als natürliche Inhaltsstoffe Katechine, die Karies bekämpfen und neuen Zahnschmelz bilden.

Über den Experten

Jochen H. Schmidt ist Gründer, leitender Zahnarzt des Kölner **Zahnzentrums Carree Dental**. Er hat einen Master of Science im Fachgebiet Oral Implantology and Surgery.

Kalziumhaltige Lebensmittel

Der hohe Kalziumgehalt vieler Milchprodukte stärkt ebenfalls die Zähne und verhindert eine Demineralisierung. Reich an Kalzium sind außerdem grüne Gemüsesorten wie Brokkoli und Fenchel, aber auch Erdnüsse, Mandeln und Sesamsamen.

Auch wer gerne Käse isst, tut etwas für seine Kauwerkzeuge. Da sich das enthaltene Fett bestimmter Sorten wie ein dünner Schutzfilm um die Zähne legt, bleiben diese vor Säureangriffen geschützt. Jochen Schmidt empfiehlt unter anderem Camembert.

Vollkornbrot kann den Zahnschmelz festigen

Der Experte rät zudem, beim Brot zur Vollkornvariante zu greifen. Das kräftige Kauen von Roggenschrot- und Schwarzbrot festigt die Knochensubstanz und regt zudem die Speichelproduktion an. Der Speichelfluss spielt beim Schutz der Zähne ebenfalls eine wichtige Rolle: Er kann Säuren im Mund neutralisieren und so den Zahnschmelz festigen.

Rohkost kann vor Karies schützen

Zahnarzt Jochen Schmidt erklärt: „Gemüse stärkt die Zahngesundheit und kräftigt das Zahnfleisch“. Er empfiehlt vor allem den Verzehr von Paprika, Grünkohl und Möhren. Frisches Gemüse beschleunigt dank seines hohen Vitamin-A-Gehalts das Wachstum der Mundschleimhaut und schützt zudem vor Zahnfleischentzündungen.

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

FMV, Getty Images/iStockphoto/dulezidar

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.