

# GUTZU WISSEN

Eine Frage an den Experten

DR. JOCHEN H. SCHMIDT



Dr. Schmidt ist leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln ([www.carree-dental.de](http://www.carree-dental.de)).



**W**er Wert auf schöne Zähne legt, sollte nicht nur bei Süßigkeiten seinen Appetit zügeln: Auch Äpfel, Ananas und Orangen können der Zahnoberfläche arg zusetzen. Diese Früchte enthalten viel Zitronensäure, die den Zahnschmelz schädigt. Das gilt übrigens nicht nur für frisches Obst, sondern auch für Fruchtsaft. Durch die Säure leidet nicht nur der Zahnschmelz – früher oder später wird auch das Dentin, also ein wesentlicher Teil der Zahnschicht, in Mitleidenschaft gezogen. 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, anschließend die Zähne zu putzen. Damit aber 30 Minuten warten – denn erst dann ist sichergestellt, dass der Bürsten-Abrieb den Zahnschmelz nicht zusätzlich attackiert. Übrigens: Auch Spinat greift die Zähne an. Er weist einen hohen Anteil an Oxalsäure auf. Die entzieht den Zähnen Kalzium, es kommt zu einem Zersetzungsprozess – die Zähne fühlen sich nach dem Essen stumpf an. Manche Lebensmittel tun unseren Zähnen aber auch richtig

## „SCHADEN APFEL WIRKLICH DEN ZÄHNEN?“

gut. Studien belegen: Kokosöl greift die für Karies verantwortlichen Bakterien an. So wirkt es gegen Entzündungen im Mundraum. Zusätzlich kann es bei Zahnverfärbungen aufhellend wirken. Erdnüsse enthalten viel Eiweiß sowie lebenswichtige Mineralien und können dadurch Parodontitis vorbeugen und altersbedingten Zahnausfall verzögern. Paprika, Grünkohl und Möhren unterstützen durch das enthaltene Vitamin A das Wachstum der Mundschleimhaut und schützen vor Zahnfleischentzündungen. Frischer Seefisch wie Hering, Lachs und Co. remineralisieren den Zahnschmelz und schützen ihn so vor Säuren und Bakterien. Zahnmediziner raten auch zum Verzehr von Roggenschrot- und Schwarzbrot. Das kräftige Kauen festigt die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an, was Bakterien den Garaus macht. Gouda oder Camembert sind ein natürliches Karies-Schutzschild. Der einfache Grund: Der zerkauter Käse haftet an den Zähnen und wehrt so gefährliche Säuren erfolgreich ab. ©