

# ZAHNARZT ERKLÄRT SCHLEMMER-NO-GOS UND IHRE ALTERNATIVEN

**Diese 3 Süßigkeiten sind Ostern tabu!**



Foto: pathdoc - Fotolia  
veröffentlicht am 15.04.2017 - 17:00 Uhr

Ostern ist eine Herausforderung für unsere Zähne – vor allem von den folgenden drei Süßigkeiten sollten Sie besser die Finger lassen

## ***Ostern steht vor der Tür – und damit jede Menge Süßigkeiten.***

Damit Sie sich nach den Feiertagen nicht unter Schmerzen auf dem Zahnarztstuhl krümmen, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des [Carree Dental in Köln](#), welche drei Süßigkeiten die schlimmsten Zahnschäden anrichten, wie man ihnen vorbeugt und welche Schmankerl-Alternativen den Zähnen sogar noch guttun.

Wer viele Süßigkeiten isst, setzt einen Kreislauf in Gang: Durch die Bakterien in der Mundhöhle wird Zucker in schädliche Säure verwandelt. Sie zerstört den Zahnschmelz, der die Zähne eigentlich schützen sollte. Die feinen Kanälchen des Zahnbeins, die normalerweise die Reize an den Zahnerv weiterleiten, werden freigelegt. Folge: Äußere Reizungen wie Kaltes, Süßes oder Saures verursachen plötzlich heftige Schmerzen.

**Kein Wunder, dass Ostern mit all den schokoladigen, nussigen, cremigen Verlockungen daher der Super-GAU für unsere Beißerchen bedeuten!**

Vor allem diese drei Süßigkeiten sollten Sie meiden: Alles, was klebt, vor allem

- ▶ Karamellbonbons
- ▶ Pralinen mit Nougatfüllung und
- ▶ Honig

Schmidt: „Sie haften besonders lange an den Zähnen!“

**Was wäre die gesunde Alternative?**

Zuckerfreie Süßigkeiten, Erdnüsse oder auch Käse sind besser für die Zähne. Käse wie Gouda oder Camembert bilden zudem noch einen natürlichen Kariesschutzschild: Der zerkaute Käse haftet an den Zähnen und wehrt so gefährliche Säuren erfolgreich ab.

### **Vollkommener Verzicht ist gar nicht nötig!**

Die gute Nachricht: Wer nicht gänzlich auf Süßes verzichten kann, muss es auch nicht. Dr. Schmidt: „Schlecht für die Zähne ist pausenloses Naschen. Besser ist also, nur einmal am Tag zu Plätzchen oder Schokolade zu greifen – dann kann es auch mal ein bisschen mehr sein. Das ist für die Zähne wesentlich verträglicher als der ständige Kontakt mit Zucker – denn in diesem Fall hat der Speichel kaum noch Zeit, die Säuren jedes Mal wieder aufs Neue zu neutralisieren.“

**Und:** Wer zusätzlich noch ein Glas Wasser beim Naschen trinkt, verdünnt die Zuckerkonzentration und sorgt damit für weniger Reizungen.

**Aber:** Zähne putzen sollte man frühestens 30 Minuten nach dem Essen – am besten mit einer fluoridhaltigen Zahncreme –, damit der Bürstenabrieb den Zahnschmelz nicht zusätzlich angreift.

### **Und wenn ich trotzdem Zahnschmerzen bekomme?**

„Wer keine Schmerzmittel nehmen möchte, kann es mit alten Hausmitteln versuchen – etwa mit dem Kauen von Gewürznelken oder dem Auflegen eines Eisbeutels. Lassen die Schmerzen nicht innerhalb einiger Stunden nach, sollte der zahnärztliche Notdienst aufgesucht werden. Er leistet Erste Hilfe und klärt, ob Karies die Ursache ist. Möglicherweise steckt hinter den Zahnschmerzen aber auch etwas anderes, beispielsweise eine Wurzel- oder Nasennebenhöhlenentzündung, Parodontitis oder, glücklicherweise in äußerst seltenen Fällen, der Vorbote eines Herzinfarkts“, warnt Dr. Schmidt.



Dr. Jochen H. Schmidt  
Foto: Carree Dental in Köln