

Schutz vor Karies

## Tipps vom Zahnarzt: Von welchen Lebensmitteln Sie die Finger lassen sollten



image supplied by pixabay

**Um die Zähne vor Karies zu schützen, reicht Zähneputzen allein oft nicht aus. Zusätzlich empfiehlt Zahnarzt Jochen Schmidt, den Konsum von Lebensmitteln zu reduzieren, die die Zahngesundheit gefährden. Er warnt vor bestimmten Obst- und Gemüsesorten ebenso wie vor Getränken.**

### **Obst**

Früchte wie Äpfel, Ananas und Orangen enthalten viel Säure, die den Zahnschmelz angreifen kann. Doch das gilt nicht nur für frisches Obst: Laut Zahnarzt Jochen Schmidt enthalten auch viele Fruchtsäfte einen hohen Anteil an Zitronensäure, ähnlich wie Cola und Eistee.

Der Experte erklärt: „Nicht nur der Zahnschmelz leidet. Früher oder später wird auch das Dentin, also ein wesentlicher Teil der Zahnschmelz, in Mitleidenschaft gezogen.“

Daher empfiehlt er, solche Getränke nur mit einem Strohhalm zu sich zu nehmen. Dieser lenkt die Flüssigkeit an den Zähnen vorbei, um sie vor Zucker und Säure zu schützen. Außerdem ist es hilfreich, den Mund danach gut auszuspülen.

## 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.

### Spinat

Trotz seines sehr gesunden Vitamin-A-Gehalts ist Spinat mit Vorsicht zu genießen. Das grüne Gemüse enthält einen hohen Anteil an Oxalsäure, einem Kalziumräuber, der die Zähne in einen Erosionsprozess versetzt.

### Rotwein

Der Zahnarzt warnt auch davor, zu viel Rotwein zu trinken. Denn ähnlich wie bei Nikotin und Koffein führen die enthaltenen Farbstoffe schnell zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche.

### Süßigkeiten und Knabbereien

Süße und salzige Snacks setzen sich leicht auf den Zahnoberflächen ab und bilden dort Bakterien. Daher sollten Sie besonders klebrige Lebensmittel meiden oder nach dem Verzehr gründlich Ihre Zähne putzen. Schokolade und Honig können die Plaquebildung beschleunigen – das gilt übrigens auch für Bananen.

Jochen Schmidt rät zudem: „Besser einmal täglich schlemmen, statt mehrfach zwischendurch“. Denn wer kontinuierlich nascht, gibt dem Speichel kaum Zeit, die Säuren im Mund wieder zu neutralisieren.

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

© FOCUS Online 1996-2018

Fotocredits:

pixabay / [PublicDomainPictures](#)

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.