

Zahngesundheit

# Veganer sollten auf ihre Zähne achten



Fotoquelle: unsplash

Aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen verzichten immer mehr Menschen auf tierische Lebensmittel. Den meisten ist auch bekannt, dass sie Vitamin B12, das in pflanzlichen Lebensmitteln kaum vorkommt, ergänzen sollten. Doch die wenigsten wissen, dass bei Veganern das Risiko steigt, unter Karies, Parodontitis oder brüchigen Zähnen zu leiden. Das liegt vermutlich an der geringeren Zufuhr von Nährstoffen, wie beispielsweise Zink und Kalzium. Denn diese Stoffe sind in tierischen Produkten mehr enthalten als in rein pflanzlichen. **Zahnprobleme bei Veganern entstehen möglicherweise auch durch den vermehrten Verzehr von Gemüse und Obst.** „Die darin enthaltene Fruchtsäure und der Fruchtzucker können den Zahnschmelz bzw. früher oder später auch das Dentin schädigen, einen wesentlichen Teil der Zahnschmelzsubstanz“, betont Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Expertenrat: Nach dem Verzehr von Obst oder Säften einen Schluck Wasser trinken und mindestens 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten. „Um ihre Zahngesundheit nicht zu gefährden, sollten Veganer konsequent regelmäßige zahnärztliche Kontrollen einplanen“, rät Dr. Schmidt. Der

Experte empfiehlt zudem, bei der fWahl einer veganen Zahncreme auf fluoridhaltige Produkte zu gachten. Denn diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien. „Sie machen die Zähne widerstandsfähiger und sind die beste Präventiv Maßnahme gegen Karies.“

© Freizeit Woche

Fotocredits:

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.