

Zimtsterne, Glühwein: Das tun wir unseren Zähnen in der Adventszeit an

14.12.16, 11:20 Uhr



Marzipankugeln, Christstollen, Zimtsterne und natürlich Printen – in der Adventszeit wird genascht.
Foto: imago/Petra Schneider

Marzipankugeln, Zimtsterne und auf dem Weihnachtsmarkt gerne mal ein Glühwein – in der Adventszeit wird fleißig genascht. Doch die zahlreichen Kalorienbomben machen nicht nur unserer Figur zu schaffen – auch unsere Zähne leiden im Dezember. Wir haben Experten-Tipps, die Karies und Parodontitis auch in der Weihnachtszeit in Schach halten.

Zur morgendlichen Kaffeepause ein paar köstliche Kokosmakronen, am Nachmittag ein kleiner süßer Weihnachtsmann und abends auf der Couch Spekulatius zum Glühwein – was für viele das reine Advents-Vergnügen ist, bedeutet für unsere Zähne Stress pur.

„Die ständigen Säureattacken greifen den Zahnschmelz an und lassen ihm keine Zeit zur Erholung. Zudem führt die fortschreitende Demineralisation letztendlich zu Karies“, warnt Dr. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe [des Carree Dental in Köln. \(http://www.carree-dental.com/home.html\)](http://www.carree-dental.com/home.html) Sein Rat: „Besser nur einmal am Tag naschen, etwa nach dem Mittagessen.“ Dies ist für die Zähne wesentlich verträglicher als der ständige Kontakt mit dem Zucker.

Kampf den Zahnkillern

Im Durchschnitt verputzt jeder Deutsche rund 30 Kilogramm Zucker im Jahr, einen Großteil davon in der Oster- und Weihnachtszeit. Ganz besonders zahnfeindlich sind klebrige Süßigkeiten wie etwa Karamellbonbons oder Pralinen mit Nougatfüllung.

Der Experten-Tipp: „Trinken Sie dazu ein Glas Mineralwasser, das verdünnt die Zuckerkonzentration.“ Und wer ohne bitteren Beigeschmack naschen möchte, der sollte den Mund anschließend stets mit warmem Wasser ausspülen.

Frühestens 30 Minuten danach ist zudem regelmäßiges Zähneputzen (am besten mit einer fluoridhaltigen Creme) angesagt. Dann ist sichergestellt, dass der Bürsten-Abrieb den Schmelz der Zähne nicht zusätzlich angreift.

Genießen Sie Glühwein in Maßen

Ob wohltemperierter Rotwein oder heißer Glühwein – beides führt bei häufigem Konsum über kurz oder lang zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche. In diesen Fällen können spezielle Zahnpasten helfen, die dank des Wirkstoffs Titandioxid die Zahnoberflächen aufhellen. Doch Vorsicht: „Manche Produkte reiben den Zahnschmelz stark ab und sollten deshalb nicht täglich angewendet werden“, warnt Dr. Schmidt. Am besten zuvor den Zahnarzt fragen.

Wenn Zahnschmerzen die Weihnachtsstimmung vermiesen

Es ist wie verhext: Zahnschmerzen quälen uns erfahrungsgemäß besonders oft an Feiertagen. Kommt auch noch eine geschwollene Backe hinzu, so ist die schöne Weihnachtsstimmung gründlich verdorben. Wer nicht zu Schmerzmitteln greifen möchte, der kann versuchen, durch alte Hausmittel, wie etwa das Kauen von Gewürznelken oder das Auflegen eines Eisbeutels, die Qual zu lindern. Lassen die Schmerzen nicht innerhalb einiger Stunden nach, so sollte der Zahnarzt (oder an Feiertagen der zahnärztliche Notdienst) aufgesucht werden. Er leistet „erste Hilfe“ und klärt, welche der vielen möglichen Ursachen Schuld an der Misere sind.
(jto)