

Fit & Gesund

Das schmeckt unseren Zähnen



Fotoquelle: Unsplash

Sie müssen sich ganz schön durchbeißen und sich gegen Säuren, Bakterien & Co. verteidigen. Mit welchen Nahrungsmitteln wir unsere Zähne besonders gut unterstützen können.

Studien zeigen: Gesund Zähne verhindern, dass Bakterien aus dem Mundraum in den Blutkreislauf gelangen und sich im Körper ausbreiten. Auch deswegen ist Zahnpflege wichtig!

Was ist gut für Sie?

Zähne wollen kräftig zubeißen: Frische, knackige Lebensmittel mögen sie besonders – denn die erfordern kräftiges Kauen und liefern auch noch wertvolle Vitalstoffe. Das festigt nicht nur den Zahnschmelz, es trainiert den gesamten Zahnapparat. Zudem werden über den Speichel Mineralstoffe aus unserer Nahrung transportiert und kleine Zahnschäden können auf diesem Wege repariert werden.

Käse beugt Karies vor

Gouda, Butterkäse oder Camembert sind eine natürliche Karies-Prophylaxe. Der Grund: Das enthaltene Fett legt sich wie eine Schutzschicht um den Zahn. Diese sorgt zum einen dafür, dass sich Zuckerbestandteile weniger leicht anlagern können, zum anderen neutralisieren das enthaltene Kalzium, Phosphat und die Eiweiße den pH-Wert des Speichels und machen auf diese Weise gefährliche Säuren unschädlich.

Erdnüsse schützen vor Parodontitis

Um Entzündungen im Mundraum wie etwa Parodontitis, vorzubeugen, ist Folsäure wichtig.

Unseren Bedarf an diesem wichtigen Vitamin können wir decken, indem wir neben viel grünem Gemüse (z.B. Spinat, Feldsalat) täglich eine Handvoll Erdnüsse, Haselnüsse oder Mandeln essen. Aber auch bei gesunder Ernährung gilt: zweimal täglich Zähneputzen sowie Kontroll- und Prophylaxe-Untersuchungen beim Zahnarzt sollten stattfinden.

Pumpernickel hilft gegen Beläge

Das kräftige Kauen von Pumpernickel regt die Speichelproduktion an, lässt weniger Beläge entstehen und macht Bakterien somit im Idealfall unschädlich. Aber auch Fenchel, Kohl, Lauch, Sellerie und Spargel schützen vor Zahnbelag. Denn diese Gemüsesorten haben einen besonders hohen Gehalt an zähen Fasern. Dadurch reinigen sie beim Kauen die Zahnoberfläche – so bilden sich nach ihrem Verzehr kaum noch bakterielle Beläge.

Grüner Tee stärkt den Schmelz

Japanische Zahnärzte empfehlen ihr Nationalgetränk traditionell zur Stärkung des Zahnschmelzes, denn es enthält reichlich Fluorid. Eine Schweizer Studie belegt zudem, dass nicht nur das Trinken von Grüntee, sondern auch Spülungen mit dem Getränk die Mundgesundheit verbessern können: Zahnbeläge, aus denen Karies entstehen kann, gingen demnach zurück. Dafür einen Teebeutel mit 100 ml heißem Wasser (70 Grad) überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, 2 Minuten den Mund damit spülen.

Dr. Jochen H. Schmidt



Der Zahnarzt und Implantologe ist Leiter des Carree Dental in Köln.

Fotoquelle: Privat

© Woche heute

Fotocredits: unsplash und privat

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.