

## Häufig gestellte Fragen...

### Was ist zahngesunde Ernährung?

"Zucker ist der Hauptfeind" der Zähne, und jährlich werden davon durchschnittlich ca. 40 kg in Deutschland pro Person verspeist.

Zucker ist vor allem ein Genussmittel - er dient vorwiegend dem Geschmack und auch der Konservierung; eine Zufuhr von Außen ist nicht lebensnotwendig.

Was kann man für die zahngesunde Ernährung tun? Einfach den schädlichen Nahrungsmitteln die Zähne zeigen! Und das wären:

- zuckerhaltige, weiche und klebrige Speisen wie z.B. Honig oder verschiedene Riegel mit Karamell
- Erfrischungsgetränke mit hohem Zuckeranteil, süßer Tee und Säfte mit hohem Säureanteil

Diese Nahrungsmittel, die leider die Kariesentstehung fördern, sollte man durch ballaststoffreiche Kost (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte) austauschen. Wenn sie doch gegessen werden, dann nur zu den Mahlzeiten - danach bitte Zähneputzen nicht vergessen!

Auf süße Zwischenmahlzeiten, die die häufigen Säureattacken verursachen, sollte man verzichten oder sie durch zahnfreundliche Süßigkeiten ersetzen. Diese kann man an dem freundlichen Zahnmännchen mit Schirm erkennen.

Eine wichtige Rolle in der Kariesprophylaxe spielt die Selbstreinigung der Mundhöhle, die durch den gesteigerten Speichelfluss unterstützt wird.

- Langes Kauen der Nahrung oder
- Kauen von zuckerfreien Kaugummi fördert die Speichelbildung und wirkt hemmend auf die Säureproduktion. Kaugummis ersetzen das Zähneputzen nicht; sie dienen lediglich als eine "Zwischenlösung", die unterwegs genutzt werden kann.



Zahnmännchen