



ZAHNARZTTEAM  
HAMM

## TIPPS ZUR ZAHNGESUNDEN ERNÄHRUNG

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT!

Für gesunde Zähne und Zahnfleisch sind Ihre Zahnpflege zu Hause und regelmäßige Kontrolltermine in unserer Praxis grundlegend. Daneben spielt auch eine ausgewogene und zahngesunde Ernährung eine große Rolle. Im Folgenden geben wir Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Zahngesundheit und die Ihrer Kinder lange erhalten.

### SÄUREATTACKEN

Kennen Sie das raue Gefühl auf den Zähnen, nachdem Sie Cola getrunken haben? Dann spüren Sie die Auswirkungen, die Säure auf Ihre Zähne hat. Säurehaltige Lebensmittel und Getränke greifen den Zahnschmelz an. Die Säuren lösen Mineralien heraus, wodurch der Zahnschmelz weicher wird. Dies nennt sich Säureerosion.

### ZU DEN GETRÄNKEN

die Sie nur selten trinken sollten, gehören nicht nur Obstsaft, sondern auch Limonaden und sonstige Erfrischungsgetränke, da sie häufig Zitronen- oder Phosphorsäure (in Cola) enthalten. Stillen Sie Ihren Durst lieber mit Wasser oder ungesüßten Tees.



### ZUCKERFREIES KAUGUMMI

Es ist empfehlenswert, gelegentlich zwischen den Mahlzeiten ein zuckerfreies Kaugummi zu kauen oder ein Zahnpflegebonbon zu lutschen, da beides die Speichelproduktion anregt und für einen ausgewogenen pH-Wert im Mund sorgt. Wenn Sie Wein, Saft, andere säurehaltige Getränke und Lebensmittel zu sich genommen haben, sollten Sie etwa eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen warten. Der Zahnschmelz weicht nach jeder Mahlzeit auf. Nach rund 30 Minuten erhält er seine normale widerstandsfähige Konsistenz zurück, während der Speichel in dieser Zeit die Säure neutralisiert hat und die Zähne nicht mehr angreifen kann.

### SIE MÖGEN SÜSSIGKEITEN, KUCHEN UND SCHOKOLADE?

Leider ernähren sich die Kariesbakterien an Ihren Zähnen davon und wandeln einen Teil des enthaltenen Zuckers in Säuren um. Diese greifen ebenfalls Ihren Zahnschmelz an. Dadurch werden die Zähne schmerzempfindlicher und anfälliger für Karies.

### ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG BEDEUTET NICHT, DASS SIE ÜBERHAUPT NICHTS SÜSSES ESSEN DÜRFEN.

Nur sollten Sie es in Maßen genießen. Die Zähne brauchen nämlich genauso wie der Mensch „Erholungspausen“. Der Speichel kann in dieser Zeit die Säure in gewissem Maße ausgleichen und den gesunden Mineralhaushalt der Zähne wiederherstellen. Wenn Sie hingegen über den Tag verteilt kleine Portionen zu sich nehmen, werden Ihre Zähne dauerhaft belastet und der Speichel hat keine Chance, „reinigend“ und neutralisierend zu wirken.

### FLUORIDHALTIGE LEBENSMITTEL

Wir empfehlen Ihnen fluoridhaltige Lebensmittel wie Mineralwasser, Salz, Tee und Fisch. Fluorid stärkt den Zahnschmelz und macht die Zähne widerstandsfähig gegen Karieserkrankungen. Weiterhin sind Milchprodukte gut für Ihre Zähne, da sie Kalzium und Phosphat enthalten und den Zahnschmelz ebenfalls kräftigen. Natürliche Vollwertnahrung sollte ein wichtiger Bestandteil Ihrer Ernährung sein, da diese Mahlzeiten nicht zusätzlich gezuckert werden und das Kauen die Speichelproduktion anregt. Speichel ist gut für die Zähne, da er nicht nur die Säure neutralisiert, sondern verhindert, dass sich Essensreste zwischen den Zähnen festsetzen.

### MÖCHTEN SIE MEHR ZU ZAHNGESUNDER ERNÄHRUNG WISSEN?

Fragen Sie uns bei Ihrer nächsten Kontrolluntersuchung oder rufen Sie uns an und wir vereinbaren einen Termin!

