

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

### - Zahngesunde Ernährung-

#### Wie entsteht Karies

In der Mundhöhle befinden sich zirka 300 verschiedene Bakterienarten! Einige davon (vor allem Streptokokken) nutzen den Zucker aus unserer Nahrung um sich zu ernähren. Beim Stoffwechsel dieser Bakterien entsteht Säure, so dass der pH-Wert im Mund nach einer zuckerhaltigen Mahlzeit sinkt. Diese von den Bakterien gebildete Säure entzieht den Zähnen Mineralien und es entsteht Karies, also „ein Loch“.

#### Zuckerhaltige Nahrung

Wer häufig zuckerhaltige Snacks zu sich nimmt gefährdet seine Zahngesundheit.

Dabei ist nicht so wichtig, wie viel Zucker man isst, viel entscheidender ist dabei, wie häufig man Zucker isst!

Ein Beispiel:

Wer nach dem Mittagessen eine große Portion Süßes verzehrt und danach nichts Süßes mehr, der hat nach etwa 45 Minuten alle Säuren im Mund abgebaut.

Wer stündlich immer und immer wieder ein kleines zuckerhaltiges Bonbon verzehrt, dessen Zähne sind dauerhaft der Säure ausgesetzt und es entsteht Karies.



#### Säurehaltige Nahrung

Auch der exzessive Genuss von säurehaltigen Lebensmitteln wie Zitrusfrüchten, Essigprodukten und Joghurt kann den Zähnen schaden! Die Säuren dieser Lebensmittel lassen jedoch am Zahn kein klassisches „Loch“ entstehen, sondern verursachen großflächige „Erosionen“.



## Getränke

Zuckerhaltige Getränke wie Limonaden oder gesüßter Tee sind als Durstlöscher für Zwischendurch nicht geeignet.

Diese Getränke enthalten nicht nur sehr viel Zucker, zudem sind viele Limonaden auch sehr sauer, was die Zähne zusätzlich schädigen kann. Wer über den Tag verteilt immer und immer wieder Limonade trinkt, gefährdet seine Zähne.

Wasser ist der beste Durstlöscher und zahnmedizinisch unbedenklich. Auch ungesüßter Tee kann bedenkenlos jederzeit getrunken werden. Limonaden und süße Saftschorle sollten nur zu den Hauptmahlzeiten zu sich genommen werden.

## Süßigkeiten

Achten Sie beim Einkauf von Süßigkeiten wie Lutscher, Kaugummi und Bonbons auf zuckerfreie Produkte, die mit dem „Zahnmännchen“ markiert sind.

Diese Produkte sind wissenschaftlich getestet und garantiert zahnfreundlich. Produkte mit dem Zahnmännchen verursachen keine Karies.

## Unsere Empfehlung

- Selten zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten
- Keine süßen Pausenbrote in der Schule
- Zuckerhaltige Getränke nur zu Hauptmahlzeiten
- Nach Mahlzeiten: zuckerfreies Kaugummi hilft den pH-Wert zu normalisieren
- Süßigkeiten: Achten Sie auf das „Zahnmännchen“
- Verwenden Sie in der heimischen Küche fluoridiertes Speisesalz
- Nach sehr sauren Mahlzeiten (z.B. Orangensaft): Nicht sofort Zähneputzen, sondern etwa 20 Minuten warten

**Gerne beantworten wir Ihre Fragen zum Thema  
Ernährung und Zahngesundheit**