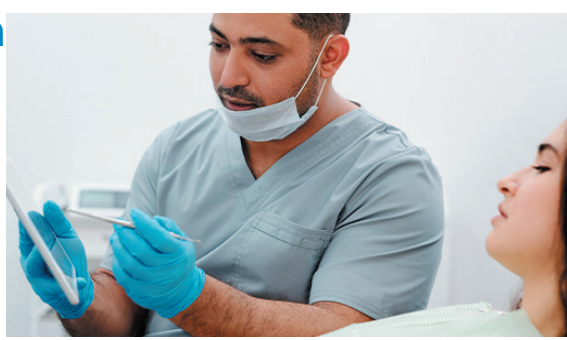


Gesunde Ernährung und Putzverhalten

Zahngesunde Kost und dein Putzverhalten sind maßgeblich für den gesundheitlichen Zustand deiner Zähne verantwortlich. Regelmäßige Vorsorge sowie gründliche Zahnpflege bilden die Grundlage für gesunde Zähne.

Unterstützend kannst du mit einer zahngesunden Kost auf deinen Zahnstatus einwirken und Zahnerkrankungen vermeiden. Welchen Einfluss die zahngesunde Ernährung auf deine Zähne und den gesamten Zahnhalteapparat haben kann, erklären wir dir in unserem heutigen Blogbeitrag.



So kannst du dich zahngesund ernähren

Zahngesunde Kost basiert in erster Linie auf einer zuckerarmen Ernährung. Du magst Süßes in jeglicher Form? Kein Problem, denn bei der zahngesunden Ernährung musst du keinesfalls auf süße Köstlichkeiten verzichten. Vielmehr ist es so, dass die Menge das Gift macht. Einschränken musst du dich also schon. Eine weitere bedeutende Rolle bei der zahngesunden Ernährung spielt die Frequenz, in denen du süße Speisen zu dir nimmst. Die absolute Menge süßer Speisen in Bezug auf deine Zahngesundheit wird zur Nebensache, wenn du verstehst, wie wichtig die Häufigkeit ist. Ständiges Naschen macht einen großen Unterschied zu gelegentlichem Süßigkeitenkonsum. Naschst du überwiegend zu den Hauptmahlzeiten und weniger zwischendurch leistest du ebenso einen wichtigen Beitrag zur zahngesunden Ernährung.

Verbanne im ersten Schritt süße Drinks und Softgetränke von deinem Speiseplan. Ungesüßter Tee, Leitungswasser oder Mineralwasser stellen eine gute Alternative dar. Auf zuckerhaltige Drinks wie beispielsweise Cola oder auch Fruchtsäfte solltest du weitestgehend verzichten. Kannst du den Konsum nicht vollständig ablegen, konsumiere Getränke dieser Art ausschließlich zu den Hauptmahlzeiten. Zuckerfreie Flüssigkeit ist enorm wichtig für deine Zahngesundheit, und zwar nicht nur dann, wenn du Medikamente einnimmst, die die Speichelproduktion hemmen.

Speichel transportiert Zucker ab und sorgt für ein neutrales Milieu in deinem Mund. Eine gute Alternative zum Ankurbeln der Speichelproduktion bilden auch zuckerfreie Kaugummis. An dieser Stelle solltest du allerdings darauf achten, dass die Produkte das Zahnmannchen Siegel tragen. Bedenke, dass regelmäßiges Kaugummikauen keine Alternative zur täglichen Zahnpflege darstellen.

Konsumiere Lebensmittel, die Fluorid beinhalten. Fisch und verschiedene Mineralwasser sowie fluoridhaltiges Speisesalz enthalten viel Fluorid. Dieser Mineralstoff kann von deinem Körper nicht selbst produziert werden, ist aber wichtig, um den Zahnschmelz zu stärken. Fluorid macht deine Zähne widerstandsfähig gegen Kariesbakterien.

Verzichte auf Weißmehlprodukte jeglicher Art. Ungeschälten Reis, Nudeln sowie Brot auf Weißmehlbasis solltest du also von deinem Speiseplan streichen. Ersetze diese Speisen und Beilagen durch Produkte auf Vollkornbasis. Vollkornprodukte fördern die Speichelproduktion.

Mit frischen Früchten in naturbelassenem Joghurt kannst du gerade jetzt im Sommer Schokolade ganz wunderbar ersetzen. Falls du keinen Joghurt magst, kannst du dir auch eine mit Agavendicksaft gesüßte Quarkspeise gönnen. Generell sind Milchprodukte gut für deine Zähne, da sie Kalzium und Phosphor enthalten. Beide Mineralstoffe fördern die Zahngesundheit, indem sie den Zahnschmelz kräftigen.

Unabhängig davon, ob du dich zuckerarm, zuckerfrei oder generell zahngesund ernährst, jede noch so gute Ernährung ersetzt keinesfalls die tägliche Zahnpflege. Nach den Hauptmahlzeiten solltest du deine Zähne mit Zahnseide reinigen.

Zahngesunde Ernährung in aller Munde?

Die zahngesunde Ernährung wird gerade zum Trend. Ausgewogene Mischkost mit wenig Zucker, Mineralstoffen und leicht verdaulichen Kohlenhydraten ist angesagter denn je. Dabei entscheidet nicht nur die absolute Menge der Nahrungsmittel, sondern auch die Häufigkeit und der Zeitpunkt des Verzehrs.

Hin und wieder eine Süßigkeit oder ein Softgetränk schadet nicht. Die Ernährung mit ausgewogener Mischkost kompensiert nämlich kleine Süden.

Zahngesunde Lebensmittel mit Mineralstoffen

- Käse
- Joghurt
- Buttermilch
- Quark
- Brokkoli
- Porree
- Generell grünes Gemüse
- Mandeln
- Haselnüsse
- Getrocknete Feigen
- Fluoridhaltiges Speisesalz

Zahngesunde Lebensmittel zur Erhöhung der Speichelproduktion

- Vollkornprodukte
- Äpfel
- Gemüwestreifen, Paprika und Möhren
- Zuckerfreie Zahnpflegekaugummis (Zahnmannchen)