



## **Obst und Gemüse sind nicht immer gut für die Zähne**

*Zu viele säurehaltige Lebensmittel schädigen die Zahnhartsubstanz.*

"?Allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei?", sagte schon Paracelsus. Wir alle wissen, dass Obst und Gemüse notwendige und gesunde Lebensmittel sind. Aber je mehr säurehaltige Nahrung oder auch Erfrischungsgetränke ein Mensch zu sich nimmt, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass er trotz gesunder Ernährung seine Zahnhartsubstanz, also den sogenannten Zahnschmelz, schädigt", erklärt Dr. med. dent. Jobst W. Eggerath, Leiter der Gemeinschaftspraxis für Zahngesundheit in Ertstadt.

Obst und Gemüsedäten können negative Folgen haben

Obst und Gemüse sind gesund für den Körper und viele Studien belegen, dass ihr regelmäßiger Verzehr Stoffwechselkrankheiten sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen können. Jedoch ist der übermäßige oder ausschließliche Genuss von Obst, wie beispielsweise Äpfel, Rhabarber oder auch Ananas, sowie von Gemüse wie Spinat oder Mangold, für die Zahnhartsubstanz schädigend. Die Säuren in Obst und Gemüse greifen die Zahnhartsubstanz an und rauhen sie auf oder entziehen dem Zahnschmelz das notwendige Kalzium. Studien belegen, dass Lebensmittel mit einem pH-Wert unter 4,0 den Zähnen säurebedingte Schäden zufügen. Werden die Zähne direkt im Anschluss an den Kontakt mit diesen Lebensmitteln zusätzlich zu hart gereinigt, ist die massive Schädigung der Zahnhartsubstanz garantiert.

Obst und Gemüse nicht über den Tag verteilt konsumieren

Zum Wohl der Zähne sollte man Obst und Gemüse nicht über den Tag verteilt konsumieren. Die Säureimpulse verursachen einen Angriff des Zahnschmelzes über einen langen Zeitraum, sodass die Zahnhartsubstanz stärker aufgeweicht wird. Auch sollten die Zähne nach einer säurehaltigen Mahlzeit nicht direkt und später eher mit einer Fluorspülung gereinigt werden. Eine weitere Möglichkeit ist, die säurehaltigen Speisen beispielsweise durch die Zugabe von alkalischen oder neutralen Lebensmitteln zu ergänzen.

## **Pressekontakt**

Gemeinschaftspraxis für Zahngesundheit Dres. Eggerath

Herr Dr. med. dent. Walter M. Eggerath, Dr. med. dent. Jobst W. Eggerath MDS  
Franz-Busbach-Straße 8  
50374 Ertstadt

dr-eggerath.de  
info@dr-eggerath.de

## **Firmenkontakt**

Gemeinschaftspraxis für Zahngesundheit Dres. Eggerath

Herr Dr. med. dent. Walter M. Eggerath, Dr. med. dent. Jobst W. Eggerath MDS  
Franz-Busbach-Straße 8  
50374 Ertstadt

dr-eggerath.de  
info@dr-eggerath.de

Ausführliche Informationen zu den Tätigkeitsfeldern sind erhältlich bei der Gemeinschaftspraxis für Zahngesundheit Dres. Eggerath, Ertstadt, Tel.: +49 2235 72355, <http://www.dr-eggerath.de>

Die Gemeinschaftspraxis für Zahngesundheit Dres. Eggerath zeichnet sich durch spezialisiertes Know-how aus, beispielsweise durch die Forschungstätigkeiten in den Bereichen Endodontologie, Parodontologie und Implantologie. Dr. Jobst Eggerath war über Jahre externer Lehrbeauftragter an der Universität Witten / Herdecke und ist von der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie (DGP) anerkannter Spezialist. Dennoch ist die Praxis keine Spezialklinik, sondern eine Zahnarztpraxis mit dem üblichen breitgefächerten Leistungsspektrum.