



## Die Osterzeit zahngesund genießen

*Die Osterzeit zahngesund genießen*

Schokoladenhasen und Ostereier liegen schon seit Wochen in der Supermarktregalen und lassen Genießerherzen höher schlagen. Nougateier und Co. sind jedoch nicht nur schlecht für die Figur, sondern auch für die Zähne. Denn diese leiden unter dem Zuckerangriff. Die Bakterien wandeln den Zucker im Mund in Säure um, entziehen damit dem Zahn Mineralien und sorgen somit über kurz oder lang für das befürchtete Loch im Zahn. Es ist jedoch ganz leicht, mit nur ein paar kleinen Tricks, nicht gleich auf alles verzichten zu müssen, aber die möglichen Risiken für Zähne dennoch weitgehend gering zu halten. Die Osterzeit ist Familienzeit und so kann bereits beim gemeinsamen Frühstück viel für die Zahngesundheit getan werden. Ein Osterfrühstück mit bunten gekochten Eiern, Vollkornbrot oder -brötchen sowie Obst und Gemüse ist gut für die Zähne. Denn diese bissfesten Lebensmittel und Vollkornprodukte regen zum Kauen an, was wiederum die Speichelbildung fördert. Natürlich sollte die Osterzeit keine schokoladenfreie Zeit werden, denn etwas "Sünde" muss bekanntlich auch mal sein. "Wenn zur Schokolade gegriffen wird, empfiehlt es sich lieber zu den Hauptmahlzeiten zu essen und naschen und anschließend die Zähne zu putzen", rät Carsten Öztan von der Zahnklinik Berlin. Das ist besser als immer mal wieder zwischendurch zum "Süßigkeitendepot" zu greifen.

Vorteilhaft für den Kampf gegen Karies ist eine ausreichende Fluoridierung. Neben der Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta kann selbst beim Osterei etwas gegen Karies getan werden. Die vielen bunten Ostereier können vor dem Verzehr mit Fluoridsalz gewürzt werden. Das erhöht die Fluoridkonzentration im Speichel und beugt so Löchern im Zahnschmelz vor. Fluoride helfen zudem, dass Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphat die Zähne erreichen und beugen gleichzeitig dem Herauslösen von Mineralstoffen aus dem Zahnschmelz vor. Dieser Effekt gegen die Demineralisierung macht Zähne resistenter gegen Säuren.

Mit einer täglichen, richtigen Zahnpflege, regelmäßigen Zahnarztbesuchen und ausreichend Fluoridversorgung macht der Verzehr der Osterleckereien gleich doppelt Spaß und ist vor allem auch nächstes Ostern noch unbeschwert möglich.

## Pressekontakt

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan  
Dörpfeldstraße 46  
12489 Berlin-Adlershof

[zahnklinik-ost.de](http://zahnklinik-ost.de)  
[kontakt@zahnklinik-ost.de](mailto:kontakt@zahnklinik-ost.de)

## Firmenkontakt

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan  
Dörpfeldstraße 46  
12489 Berlin-Adlershof

[zahnklinik-ost.de](http://zahnklinik-ost.de)  
[kontakt@zahnklinik-ost.de](mailto:kontakt@zahnklinik-ost.de)

Das gesamte Spektrum dentaler Behandlungen und Beratung an 7 Tagen pro Woche bietet die moderne Zahnklinik der Brüder Carsten und Jürgen Öztan in Berlin-Adlershof und Berlin-Marzahn. Die zahnmedizinischen Dienstleistungen reichen von Kieferorthopädie und Implantologie durch "digitale Volumentomographie", bis zu Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie und ästhetischer Zahnmedizin. Zusätzlich bieten die Dentalprofis Sprechstunden und Informationen für Angstpatienten und entsprechen damit dem steigenden Beratungsbedarf in der Bevölkerung: Rund 20% der Bundesbürger haben Angst vor dem Zahnarztbesuch, 5% meiden den Besuch gänzlich. Neben therapeutischer Unterstützung offerieren die Brüder Öztan alternative Behandlungsmethoden wie Hypnose oder Anästhesie.