



Richtige Ernährung für lebenslang gesunde Zähne

Richtige Ernährung für lebenslang gesunde Zähne

Zucker als Ursache von Karies ist den meisten Menschen mittlerweile sicherlich hinlänglich bekannt. Jedoch ist noch nicht weit verbreitet, dass nicht die Menge des verzehrten Zuckers ausschlaggebend ist, sondern die Häufigkeit. Aus zahnmedizinischer Sicht ist es also beispielsweise besser, lieber einmal täglich ein großes Stück Schokolade zu essen als viele kleine Stückchen. Und eine Nachricht, die gerade im Sommer sicherlich nicht allzu gut ankommt, ist folgende: Eis ist für die Zähne doppelt schlecht. Zum einen wegen des darin enthaltenen Zuckers und zum anderen wegen der Kälte. Dann zu kalte und auch zu heiße Speisen setzen den Zähnen zu und zwar nicht nur den Menschen mit schmerzempfindlichen Zähnen. Ganz streng genommen ist es für Zähne am besten, wenn auf den Verzehr von Zucker gänzlich verzichtet wird. Doch natürlich ist der gänzliche Verzicht von zuckerhaltigen Speisen auch eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität. Dazu muss es nicht kommen. So kann es beispielsweise helfen, direkt nach dem Genuss von Süßigkeiten die Zähne zu putzen und so die Gefahr des Zuckers zu minimieren.

Speichel hat wichtige Rolle

Ein wichtige Rolle in Sachen Zahngesundheit kommt auch dem Speichel zu. Denn dieser reinigt die Zähne und hat zudem weitere Funktionen. Er versorgt die Zähne mit Abwehrstoffen, repariert mit seinen Mineralien kleine Schäden und neutralisiert Säuren. Saure Speisen sorgen deshalb dafür, dass der Körper vorsorglich viel Speichel produziert. Wer also gern Saures isst, sollte sich danach auch die Zähne putzen, allerdings nicht unmittelbar nach dem Verzehr, sondern noch ca. zehn Minuten verstreichen lassen. Erst dann hat der Speichel seine wichtigen Funktionen erfüllt. Ein gute und ausreichende Speichelproduktion ist also wichtig. Leider lässt diese aber im Alter beispielsweise nach und erschwerend kommt hinzu, dass gerade ältere Menschen oftmals zu wenig trinken, da das Durstgefühl ebenfalls nachlässt. Auch bestimmte Medikamente lassen die Speichelproduktion zurückgehen. Das sind beispielsweise Abführmittel, Anti-Depressiva oder Entwässerungstabletten. "Der Ratschlag ist simpel und kann leider nicht oft genug wiederholt: Viel trinken ist gut", erläutert Karsten Becker von Levold & Becker, Ihrem Zahnarzt Berlin Charlottenburg. Dies gilt insbesondere für ältere Menschen. Aber auch die ganzen Kleinen können bereits durch falsche Ernährungsmethoden ihre Zahngesundheit gefährden. Die sogenannte Nuckelflaschenkaries entsteht, wenn durch Nuckel- bzw. Schnullerflaschen ständig gesüßte Getränke aufgenommen werden. Dann sind Kariesschäden bereits vorprogrammiert.

Pressekontakt

Zahnarztpraxis Levold & Becker

Herr Dr. Maik Levold
Hohenzollerndamm 82
14199 Berlin-Grünwald

levold-becker.de/
kontakt@levold-becker.de

Firmenkontakt

Zahnarztpraxis Levold & Becker

Herr Dr. Maik Levold
Hohenzollerndamm 82
14199 Berlin-Grünwald

levold-becker.de/
kontakt@levold-becker.de

Unsere Praxis am Hohenzollerndamm 82 in Berlin-Wilmersdorf ist Ihr kompetenter Ansprechpartner für alle zahnmedizinischen Dienstleistungen. Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten ein umfassendes Leistungsspektrum:

Freundliche, familiäre Atmosphäre sowie schnelle, auch kurzfristige Terminvergabe
Umfangreiche Diagnostik inklusive Implantatsprechstunde und prothetischer Versorgung
Intraorale Kamera
Prophylaxe für Kinder und Erwachsene
Professionelle Zahnreinigung
Strahlungsarmes digitales Röntgen
Chirurgische Eingriffe (z. B. Entfernung von Lippenbändchen)
Schienentherapie (z. B. für nächtliches Knirschen)
Festsitzender und herausnehmbarer Zahnersatz
Implantatchirurgie und anschließende prothetische Versorgung
Ästhetische restaurative Zahnheilkunde