

Vorsicht mit Zucker!

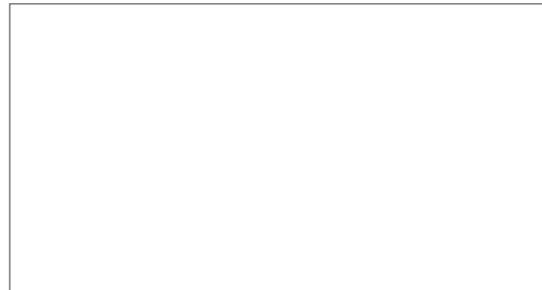
- Essen Sie selten Zucker! Zucker ist der Hauptfeind der Zähne! Zucker dient den Mundbakterien als Baumaterial für den Zahnbelag (Plaque). In der Plaque sammeln sich die Bakterien, verzehren den Zucker und bilden dadurch Säure. Diese Säure verbleibt für ca. 1 Stunde im Mund und greift in dieser Zeit Zähne und Zahnfleisch an. Es entstehen Karies, Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und Parodontose (Parodontitis) bis hin zum Zahnverlust. Behalten Sie süße und klebrige Nahrung nie lange im Mund! Motto: lieber einmal Süßes als häufig in kleinen Mengen.



- Entdecken Sie den gefährlichen „versteckten“ Zucker in der Nahrung: Erfrischungsgetränke und Snacks enthalten in hohem Maße Zucker. Hierzu gehören: Cola-Getränke, Limonaden, Eis-Tee, Säfte, gesüßte Milchprodukte sowie auch Diabetiker-nahrung mit Fructose (Fruchtzucker), Zucker-Stärke-Kombinationen wie salzige Snacks, Chips, Cracker, Cornflakes usw. Jeder Schluck dieser Getränke sowie jeder erneute Verzehr solcher Snacks ist gleichbedeutend mit einer erneuten süßen Mahlzeit. Neben ihrem Zuckergehalt sind diese Nahrungsmittel durch ihre Klebrigkeit und lange Verweildauer im Mund stark kariesfördernd.

- Achtung und Vorsicht auch vor sauren Nahrungsmitteln: Die Säure, z. B. in Obstsaften, saurem Obst, Joghurt etc., kann Ihre Zähne schädigen, da sie den Zahnschmelz direkt angreifen.
- Sollte es ohne Süßgenuss nicht gehen, so verwenden Sie Süßstoffe zum Süßen von Getränken. Greifen Sie für eine Leckerei zwischendurch auf zuckerfreie Produkte zurück. Sie sind mit dem Symbol „Zahnmännchen mit Schirm“ gekennzeichnet.

Praxisstempel



Bei Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren Hauszahnarzt.

Herausgeber

Landeszahnärztekammer Hessen
Rhonestraße 4, 60528 Frankfurt am Main

Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen
Lyoner Straße 21, 60528 Frankfurt am Main

Bildnachweis

Abbildungen mit freundlicher Genehmigung von:

- Initiative proDente
- GABA GmbH
- photocase
- FreeFoto

Stand

2005



Zahngesundheit und Ernährung

**mit Tipps zur Fluoridierung
der Zähne**

Tipps für den Zahnerhalt bis ins hohe Alter

Zähne putzen und regelmäßige Mundhygiene

- Morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen Zähne putzen. Danach nur noch Wasser trinken.
- Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume.
- Zahnpasta grundsätzlich mit Fluorid.

Süßes

- Vormittags süße Speisen und Getränke vermeiden. Lieber konzentriert schlemmen als dauernd naschen.
- Auch nachmittags nicht zu oft naschen.
- Auf zuckerfreie Süßigkeiten achten.

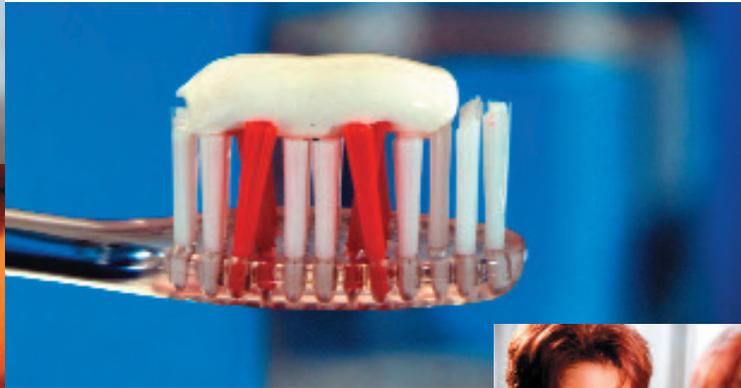


Ernährung

Was gesund ist für Körper und die Figur, ist fast immer auch gut für die Zähne: wenig Süßes, Vollkornprodukte, Salat, Obst, Gemüse, Milchprodukte.

Regelmäßiger Zahnarztbesuch

Die Zähne regelmäßig zweimal im Jahr vom Zahnarzt nachschauen lassen. Die Professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis ist ein wichtiger Bestandteil der Prophylaxe und unverzichtbar für lebenslang gesunde Zähne.



Essen und trinken Sie sich gesund

- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter ungesüßte Flüssigkeit: Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, in Maßen Kaffee und schwarzen Tee.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich! Der Hauptanteil der Nahrung sollte aus Getreideprodukten bestehen: Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, 5 x täglich eine Handvoll Obst oder Gemüse, 2 – 3 Portionen Milch oder Milchprodukte pro Tag, 1 – 2 x wöchentlich Seefisch, 2 – 3 x wöchentlich Fleisch oder Wurst, maximal 3 Eier, selten Zucker, sparsam Fett und Salz verwenden.
- Essen Sie mit Genuss! Kauen Sie kräftig. Kauen ist Fitnesstraining für Gebiss und Kaumuskelatur und regt den Speichelfluss an. Der Speichel reinigt die Mundhöhle, macht die Nahrung besser verdaulich und mineralisiert und schützt die Zähne.

Kariesvorbeugung mit Fluoriden

Fluoride sind natürliche, lebensnotwendige Spurenelemente für den menschlichen Körper. Sie sind unverzichtbare Bausteine für gesunde Zähne und Knochen.

Die regelmäßige Anwendung von Fluoriden verhindert Karies durch mehrfache Effekte:

- Fluoride fördern die Wiedereinlagerung (Remineralisation) von Mineralien aus dem Speichel in den Zahnschmelz.
- Fluoride hemmen die Entkalkung (Demineralisation) der Zähne.
- Fluoride wirken antibakteriell gegen karieserzeugende Bakterien.

Fluoridierung mit Speisesalz

Zum Kochen und Salzen fluoridiertes Speisesalz verwenden. Fluoridiertes Speisesalz wirkt hauptsächlich

- Von außen: beim Kauen direkt auf die Zahnoberflächen.
- Von innen: nach der Aufnahme im Magen-Darmtrakt über den Blutkreislauf.

Fluoridtabletten nur einnehmen, wenn kein fluoridiertes Speisesalz verwendet wird. Die Dosierung altersentsprechend mit dem Hauszahnarzt absprechen. Fluoridsalz und -Tabletten nie gleichzeitig einnehmen.



Fluoridierung durch richtige Zahnpflege

Die ersten Milchzähne sofort nach dem Durchbruch 1 x täglich mit einer erbsgroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahncreme putzen. Keine Cremes mit Frucht- oder Bonbongeschmack verwenden. Diese verleiten zum Verschlucken.

- Ab dem 2. Geburtstag 2 x täglich mit fluoridhaltiger Kinderzahncreme putzen.
- Ab dem 6. Geburtstag 2 x täglich mit fluoridierter Erwachsenenzahncreme putzen.
- Fluoridgelees, -Lacke, -Lösungen nur nach zahnärztlicher Anweisung verwenden.