

## Zahngesunde Ernährung

# Knackig gegen Karies

**Gesundes Essen, gesunde Zähne: Gemüse, Vollkornprodukte und Rohkost erfordern ausgiebiges Kauen – das fördert den schützenden Speichelfluss. Außerdem wichtig: nicht so oft zwischendurch naschen.**



**Z**ähne brauchen was zu beißen: Kräftiges Kauen massiert das Zahnfleisch und fördert seine Durchblutung. Gleichzeitig regt das Knabbern an Möhren, der Biss ins Vollkornbrot oder der Verzehr von Müsli die Speichelbildung an. Und das ist enorm wichtig, denn Speichel sorgt für eine natürliche Selbstreinigung der Zähne. Unsere Ernährung ist jedoch oft zu weich: Weißmehlbrötchen mit Marmelade, Spaghetti mit Tomatensauce oder Hamburger mit Hackfleisch lassen sich schon nach ein paar Kaubewegungen mühelos verdrücken. Fehlt der nötige Biss, mangelt es nicht nur am schützenden Speichel. Intensives Kauen festigt zudem den Zahnschmelz. Darüber hinaus entfalten faserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse eine gewisse Reinigungswirkung an der Zahnoberfläche – bakterielle Beläge können sich nicht so gut anlagern wie bei weichen Speisen, von denen viele zudem oft noch klebrig sind (wie zum Beispiel Honig, Konfitüre, Fruchtjogurt, Kuchen oder Kartoffelchips).

### **Vitamine für die Zähne**

Gesunde Genüsse liefern wertvolle Vitamine für die Zähne. So enthalten

zum Beispiel Seefische, Schweineleber, Blattspinat, Rinderfilet und schwarzer Tee Fluoride, die den Zahnschmelz härten und vor Säureangriffen schützen. Auch Vitamine verbessern die Zahngesundheit:

- So unterstützt Vitamin A das Wachstum und die Erneuerung der Mundschleimhaut. Es ist reichlich enthalten in Möhren, Grünkohl, Spinat, Feldsalat, Chicoree und Tunfisch.
- Vitamin C ist beim Aufbau des Zahnbeins (Dentin) maßgeblich beteiligt und stärkt außerdem das Zahnfleisch. Zu den Hauptquellen zählen Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Kiwis und Erdbeeren.
- Vitamin D fördert die Einlagerung von Mineralien und härtet so den Zahn-

schmelz. Wichtige Lieferanten sind Hering, Forelle, Lachs, Tunfisch, Leber und Eier.

### **Zucker nagt am Zahn**

Zahnfeind Nummer Eins ist und bleibt der Zucker. Er schädigt allerdings den Zahnschmelz nicht direkt – zur Entwicklung von Karies führt ausschließlich die Kombination „Zucker plus Zahnbelag plus Zeit“. Den Bakterien im Mund schmeckt Zucker nämlich auch gut, sie wandeln ihn aber leider in Säuren um, die Mineralien aus dem Zahnschmelz herauslösen. Geschieht dies über längere Zeit, entstehen Löcher in der ursprünglich glatten Schmelzoberfläche – die Karies beginnt.

### **Zahnpflege-Kaugummis: Sinnvoll für zwischendurch**

Morgens und abends mindestens zwei Minuten Zähne putzen, das empfehlen Zahnärzte. Aber auch zwischendurch kann jeder zusätzlich etwas für die Mundhygiene tun: Das Kauen von Zahnpflege-Kaugummis nach dem Mittagessen, nach Zwischenmahlzeiten und dem Genuss von Säften oder Softdrinks regt den Speichelfluss an – dadurch werden Säuren aus den Nahrungsmitteln neutralisiert. So kann zum Beispiel die regelmäßige Anwendung von zuckerfreien Kaugummis mit dem Süßstoff Xylit das Kariesrisiko vermindern. Die vermehrte Speichelbildung wirkt Entzündungsprozessen entgegen und fördert damit auch die Zahnfleischgesundheit. Regelmäßiges Kaugummi-Kauen kann aber das Zähneputzen nicht ersetzen!

---

Ohne Bakterien könnte Zucker unseren Zähnen nichts anhaben. Aber selbst bei bester Mundhygiene schafft es niemand, seine Zähne immer absolut sauber zu halten. Dennoch heißt zahnfreundliche Ernährung nicht, komplett auf Zucker verzichten zu müssen. Entscheidend ist weniger die Gesamtmenge des verzehrten Zuckers, sondern vielmehr, wie oft genascht wird – und wie lange das „Bakterienfutter“ im Mund verweilt.

### *Schädliche Zwischenmahlzeiten*

Wenn Süßigkeiten über den Tag verteilt immer wieder zwischendurch verzehrt werden, bekommen die Plaquebakterien kontinuierlich Nachschub und produzieren ständig Säuren. Die Kariesgefahr lässt sich stark reduzieren, indem der Genuss von Schokolade, Keksen, Kuchen & Co. ausschließlich nach den Hauptmahlzeiten erfolgt – und anschließend die Zähne geputzt werden. Darüber hinaus empfiehlt es sich, auch auf „versteckten“ Zucker zu achten. Viele industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten große Zuckermengen – auch solche, bei denen man es gar nicht unbedingt erwartet: wie etwa Senf, Ketchup, Frühstücksflocken, Fertigmüsli, Dosengemüse, Eistee, Biermixgetränke oder fettreduzierte Light-Produkte.

### *Säureangriff durch Softdrinks*

Aggressive Säuren stammen nicht nur von Bakterien. So enthalten viele Erfrischungs- und Sportgetränke Zusätze wie Zitronen- und Ascorbinsäure, die den Zahnschmelz direkt angreifen. Die meisten Konsumenten ahnen davon nichts: Denn der gewöhnlich süße Geschmack von Softdrinks täuscht über ihren Säuregehalt hinweg. Einige Obstsorten, Salat-Dressings, Fruchtriegel, viele Fertiggerichte sowie Fruchtsäfte und Smoothies enthalten ebenfalls Säuren, die Kalzium und Phosphat aus dem Zahnschmelz herauslösen und ihn damit aufweichen.

Wenn Säuren die Zähne attackieren, sprechen Zahnärzte von Erosion. Sie ist häufig die Ursache für schmerzempfindliche Zähne: Weil Zahnschmelz weggeätzt wurde, liegt das weichere Dentin frei, in dem sensible Nervenfasern verlaufen. Typisches Symptom ist ein plötzlicher, scharfer Schmerz beim Konsum heißer oder kalter Speisen und Getränke.

Um Zahnerosion zu vermeiden, genügt oft schon eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Besonders wichtig: Softdrinks, Fruchtsäfte und Sportgetränke nur in Maßen genießen. Danach sollte mindestens eine halbe Stunde vergehen, bevor die Zähne geputzt werden, um den durch die Säure angelösten Zahnschmelz nicht zusätzlich zu strapazieren.