

YAHOO! NACHRICHTEN

Tipps für die Zahnpflege während der Festtage



Von Nizamoglou | Global Press – vor 22 Stunden

Die bevorstehenden Festtage mit ihren kulinarischen Köstlichkeiten und süßen Naschereien sind eine Strapaze für die Zähne. Doch kann bei Beachtung einiger Tipps das Kauwerkzeug weitgehend geschützt werden, denn nicht die Menge, sondern die Häufigkeit macht bei den süßen Verführungen den Unterschied. So ist der einmalige Verzehr von Leckereien wie Lebkuchen, Schokolade und Plätzchen weniger schädlich als ständiges Naschen von Süßem. Denn Kariesbakterien bilden laut Dr. Richard J. Meissen, ärztlicher Direktor der Duisburger Kaiserberg Klinik, Säuren durch die stetige Zuckerezufuhr, die den Zahnschmelz schädigen.;

Es ist wichtig, den Zähnen Zuckerpausen zu gönnen. Der Genuss von Süßigkeiten ist am besten nach den Hauptmahlzeiten angesagt, danach sollten mehrstündige Esspausen eingehalten und auf Snacks zwischendurch verzichtet werden. Nicht zu vergessen ist, dass auch Weißmehlprodukte wie Kracker, Weißbrot und Gebäck Kohlenhydrate enthalten, die Bakterien als Nahrung dienen und wie zuckerhaltige Nahrungsmittel zur Kariesentstehung beitragen. Auch Zitrusfrüchte greifen den Zahnschmelz mit ihren Säuren an.

Fluorid wird vom Zahnschmelz aufgenommen und bewahrt die Zähne vor den Angriffen schädlicher Säuren. Es ist daher ratsam, die Mahlzeiten mit fluoridierten Salz zu würzen, um die Zähne zu schützen. Zusätzlich sollte fluoridhaltige Zahncreme zur Reinigung der Zähne benutzt werden. Die Zahnpflege sollte mindestens zweimal täglich, während der genussvollen Festtage noch zusätzlich nach den Hauptmahlzeiten erfolgen. Mindestens eine halbe Stunde nach der Zahnreinigung sollte nichts gegessen oder getrunken werden, denn soviel Zeit braucht der Zahnschmelz, um sich zu regenerieren. Ist die Zahnpflege nicht möglich, weil man sich beispielsweise bei Freunden oder Verwandte aufhält, ist ein Zahnpflegekaugummi ausnahmsweise eine gute Alternative.

Copyright © 2011 Yahoo! Alle Rechte vorbehalten. | Yahoo! News Network | /