

An Festtagen die Zähne doppelt pflegen

Nicht nur die Figur leidet im Advent unter dem gehäuften Genuss von Süßigkeiten – zu viel Zucker führt auch zu Kariesbildung.



Säureangriff: Die Zähne sollten nicht unmittelbar nach dem Essen geputzt werden. „obs/meridol“

Düsseldorf. Die Festtage um Weihnachten und dem Jahreswechsel werden oft als kulinarischen Höhepunkt des Jahres empfunden, denn zu dieser Zeit stehen besondere Köstlichkeiten auf dem Tisch: Vom Gänsebraten bis hin zum Käsefondue, über Christstollen und Nürnberger Lebkuchen. Neunzig Prozent aller Deutschen lieben üppige Leckereien an den Feiertagen. Zu dieser Zeit leiden nicht nur die Figur, sondern auch die Zähne.

Doch nicht die Menge der süßen Verführungen, sondern die Häufigkeit des Genusses machen den Unterschied. Denn der einmalige Verzehr von Süßem ist weniger schädlich als ständiges Naschen von zuckerhaltigen Leckereien wie Lebkuchen, Schokolade und Plätzchen. Durch die stetige Zuckerzufuhr bilden Kariesbakterien Säuren, die den Zahnschmelz unter „Dauerbeschuss“ stellen. Daher ist es wichtig, den Zähnen Zuckerpausen zu gönnen. Am besten ist der Genuss von Süßigkeiten im Anschluss an die Hauptmahlzeiten. Zudem sollten auch der Figur zuliebe mehrstündige Esspausen eingehalten und auf Snacks zwischendurch verzichtet werden. Und nicht zu vergessen ist, dass auch Weißmehlprodukte wie Kracker, Weißbrot und Gebäck Kohlenhydrate enthalten, die Bakterien als Nahrung dienen und zur Kariesentstehung beitragen. Auch durch den Genuss von Zitrusfrüchten wie Apfelsinen und Clementinen wird der Zahnschmelz durch die Säure angegriffen.

Öfter zur Zahnbürste greifen

Die Zahnhygiene sollte normalerweise mindestens zweimal täglich, während der genussvollen Feiertage jedoch noch zusätzlich nach den Hauptmahlzeiten durchgeführt werden. Es sollte jedoch laut Dr. Richard J. Meissen von der Kaiserberg Klinik Duisburg mindestens eine halbe Stunde nach dem Essen mit der Zahnpflege gewartet werden, denn Säuren, wie sie zum Beispiel in Wein oder Zitrusfrüchten enthalten sind, rauhen den Zahnschmelz auf. Nach 30 Minuten hat sich dieser wieder regeneriert.

Tipp: Durch Fluorid, das vom Zahnschmelz aufgenommen wird, werden die Zähne vor den Angriffen schädlicher Säuren bewahrt. Deshalb wird empfohlen, die Speisen mit fluoridiertem Salz zu würzen, um die Zähne während der genussreichen Festtage zu schützen. Zusätzlich sollte fluoridhaltige Zahnpasta verwendet werden.

URL: <http://www.mittelbayerische.de/index.cfm?pid=10125&lid=0&cid=0&tid=0&pk=731579>