

Weitere Erläuterungen und Hinweise hierzu speziell für Sie und Ihre Familie erhalten Sie bei Ihrem Zahnarzt.

Wenn Sie diese Ratschläge befolgen, haben Sie schon viel für die Gesunderhaltung Ihrer Zähne getan. Am wirkungsvollsten, auch für Ihr Zahnfleisch, ist die Vorbeugung jedoch, wenn Sie sich zahnbewusst ernähren, regelmäßige Mundhygiene betreiben sowie Fluoridierungsmaßnahmen durchführen.

## Kassenzahnärztliche Vereinigung Land Brandenburg



Weitere Informationen erhalten Sie bei der

### Patientenberatung der KZVLB

in der

**Helene-Lange-Straße 4-5  
14469 Potsdam**

Telefon: 0331-2977-115  
oder  
0331-2977-304

Fax: 0331-2977-332

E-Mail: [patientenberatung@kzvlb.de](mailto:patientenberatung@kzvlb.de)

Unsere Sprechzeiten sind:

telefonisch: Montag bis Donnerstag  
08.00 bis 16.00 Uhr  
Freitag:  
08.00 bis 12.00 Uhr

Eine persönliche Beratung findet an jedem letzten Dienstag im Monat statt. Bitte vereinbaren Sie dafür telefonisch einen Termin.

# ERNÄHRUNG



# MIT UNS HABEN SIE GUT LACHEN

## ZAHNBEWUSSTE ERNÄHRUNG

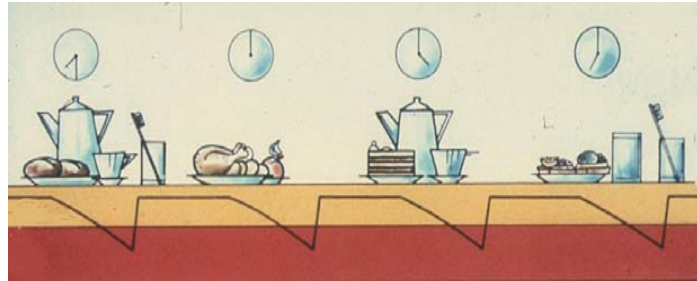
“Zucker ist der Hauptfeind der Zähne”. Hinter diesem Satz verbirgt sich viel Wahres. Doch obwohl dieser Sachverhalt bereits seit langem immer wieder von Zahnärzten erläutert wird, schaffen es nur wenige Patienten, ihre Zähne und ihr Zahnfleisch durch bewusste Ernährung gesund zu erhalten. Warum ist nun aber Zucker für die Zähne schädlich, und was kann man zur zahngesunden Ernährung tun?



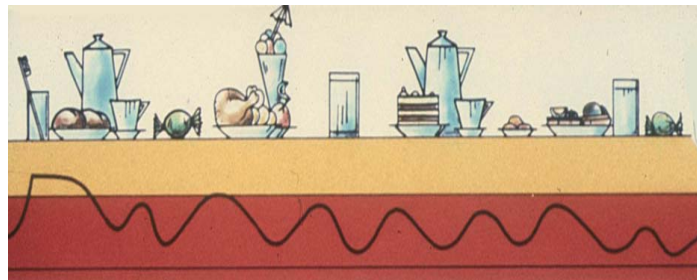
Zucker schädigt die Zähne nicht direkt, sondern Zucker wird zuerst (auch) von Bakterien in den Zahnbelägen „verzehrt“. In den Bakterien wird Zucker zu Säuren abgebaut. Diese Säuren greifen den Zahn an und führen schließlich zum kariösen Zahn. Ohne Zahnbelag und seine Bakterien könnte daher selbst viel Zucker die Zähne nicht schädigen. Aber: Wer schafft es schon, seine Zähne regelmäßig absolut sauber zu halten? Wohl kaum einer. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung zur Gesunderhaltung der Zähne wichtig.

Zahnbewusste Ernährung bedeutet zunächst nicht, auf Zucker völlig zu verzichten. Es kommt auch nicht so sehr auf die Gesamtmenge der verzehrten zuckerhaltigen Nahrung an. Wichtig ist aber, die Häufigkeit des Zuckerverzehrs zu verringern. Reduzieren Sie die Anzahl zuckerhaltiger Zwischenmahlzeiten. Putzen Sie möglichst hinterher Ihre Zähne. Ganz besonders wichtig ist dies am Abend. Wird vor dem Schlafen als letztes Süßes gegessen oder getrunken, so haben die Bakterien in den Zahnbelägen die ganze Nacht Zeit, um zahnzerstörende Säuren zu produzieren. Also: Kein “Betthupferl” und auch keinen süßen “Schlaftrunk” mehr.

Achten Sie auch bei Ihren Kindern darauf, dass Süßigkeiten seltener als bislang verzehrt werden. Denken Sie daran, dass auch Erfrischungsgetränke (Säfte, Limonade, Cola) Zucker enthalten können. Wenn Sie einmal darauf achten, werden Sie sich wundern, in wie vielen Zwischenmahlzeiten Zucker enthalten ist.



*Wenig Zucker und Putzen nach den Mahlzeiten helfen den Zähnen gesund zu bleiben!  
Die Kurve zeigt, wie der Speichel als Reparaturmedium den fortwährenden Säureangriff bewältigt*



*Das tut den Zähnen nicht gut*

Für diejenigen, die von regelmäßigen süßen Zwischenmahlzeiten nicht lassen können, gibt es einen Ausweg: Nehmen Sie zahnschonende Produkte. Zahnschonende Produkte enthalten anstelle von Zucker verschiedene Zuckeraustauschstoffe. Sie erkennen diese Produkte an dem Symbol „Zahnmännchen mit Schirm“. Aus den Zuckeraustauschstoffen in den so gekennzeichneten Produkten können die Bakterien der Zahnbeläge keine oder nur sehr geringe Mengen Säure herstellen.



*Mit dem „Zahnmännchen“ gekennzeichnete Süßigkeiten enthalten keinen Zucker*

Einige Nahrungsmittel enthalten selber Säuren, und diese Säuren können die Zähne schädigen, ohne dass Bakterien beteiligt sind. Derartige Schäden sind zwar keine Karies, aber auch sie müssen nicht sein und können vermieden werden. Säurehaltige Nahrungsmittel sind unter anderem Obst, Joghurt, Säfte. Aber auch hier gilt: In normalen Mengen verzehrt tritt kein Schaden auf, erst bei stark erhöhtem und einseitigem Verzehr solcher Nahrungsmittel können Schäden auftreten.

**Direkt nach dem Genuss saurer Speisen und Getränke sollten die Zähne im Übrigen nicht geputzt werden, sondern es sollte mit Wasser oder Fluoridspüllösung gespült werden.**

