

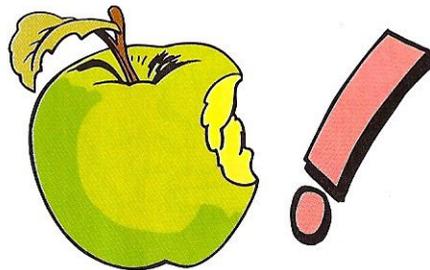
Ist das Dilemma wirklich unausweichlich? Schädigt das heutige Eß- und Trinkverhalten die Zähne?

Modern trinken und essen heißt, viele kleine Mahlzeiten auf den Tag verteilen, denn große Kalorien-schübe können wir heute nicht mehr abarbeiten. Wir wollen schließlich den ganzen Tag über fit und leistungsfähig sein. Gesund essen heißt aber auch, viele kohlenhydratreiche Lebensmittel, denn diese liefern uns auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe und die zum Verdauen nützlichen Ballaststoffe, und sie bewahren uns vor Übergewicht.



Gesunde Ernährung bedeutet gesunde Zähne.

Diese moderne Ernährung ist nicht immer gut für die Zähne. Auch die kleinste Zwischenmahlzeit bedeutet „Futter“ für die kohlenhydrat-fressenden Bakterien, die meist rasch mit ihrer Säureattacke dem Zahn an den Schmelz gehen. Der vermeintlich günstige Griff zu „natürlichen Zahnbürsten“, wie Äpfeln, ist leider ein Fehlgriff, denn



auch Obst bringt Kohlenhydrate in den Mund, manchmal direkt zusammen mit der fruchtigen Säure, die dem Zahn auch ohne Bakterien direkt zusetzt.

Guter Rat ist aber nicht teuer, denn das Dilemma läßt sich lösen. Die größte Futterfreude bereiten den Bakterien die Kohlenhydrate, bzw.

der Zucker (vielen Menschen allerdings auch). Darum ist es für den Zahn umso besser, je weniger häufig kohlenhydrathaltige Zwischenmahlzeiten an ihn herankommen.

Es gibt noch verschiedene andere Abwehrstrategien. Die Zahnbürste, richtig eingesetzt, sowie Fluorid sind die wirksamsten Kariesvorsorgemaßnahmen. Doch die Bürste liegt meist im Badezimmer zuhause.

Aber Sie können trotzdem Ihre Zähne schützen. Sie können auch für vermehrten Speichelfluß sorgen, damit Säuren verdünnt und weggespült werden und herausgelöste Mineralsalze wieder im Zahnschmelz eingebaut werden.

Dabei handelt es sich sozusagen um „eine Wiedergutmachung“. Wie sich 20minütiges Kaugummikauen hier bewährt hat, wurde schon besprochen.

Kein Grund also, nicht modern, gesund und lecker zu essen - so, daß es nicht auf Kosten Ihrer Zähne geht.

