

F R I T S C H

Zahnärzte

Zahnärzte Fritsch - T. M. Fritsch M. Sc. & D. Fleischer GbR
Kiesstraße 62
64283 Darmstadt

Homepage: <http://www.zahnaerzte-fritsch-darmstadt.de>
E-Mail: info@zahnaerzte-fritsch-darmstadt.de
Telefon: 06151 41177
Telefax: 06151 423499

FÜNF TIPPS FÜR EINE ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG

Regelmäßiges, gründliches Zähneputzen, die Verwendung von Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen sowie die regelmäßige Prophylaxe sind die Basis für gesunde Zähne. Doch auch Ihre Ernährung hat großen Einfluss auf die Zahngesundheit!

#1 🍫 Süßes lieber auf einmal genießen

Sie lieben Schokolade, Chips & Co.? Kein Problem – entscheidend ist das „**wie oft**“. Häufiges Naschen zwischendurch schadet den Zähnen mehr, als wenn Sie Süßes einmal täglich – am besten **nach einer Hauptmahlzeit** – genießen.

Das gilt auch für **säurehaltige Getränke und Lebensmittel** wie Cola, Limonade, Äpfel oder Wein. Säuren greifen den Zahnschmelz an. Gönnen Sie sich daher lieber hin und wieder ein großes Glas und trinken sie nicht über den ganzen Tag verteilt.

#2 🪥 Nach dem Essen: kurz warten mit dem Zähneputzen

Direkt nach dem Essen zur Zahnbürste zu greifen, ist keine gute Idee. Viele Speisen und Getränke enthalten Säuren, die den Zahnschmelz kurzfristig aufweichen.

👉 **Warten Sie etwa 30 Minuten**, bevor Sie putzen – dann hat sich der Zahnschmelz regeneriert, und Sie vermeiden unnötigen Abrieb.

#3 💧 Speichel – der natürliche Zahnschützer

Unser Speichel ist ein kleines Wunderwerk: Er spült Speisereste weg, neutralisiert Säuren und versorgt die Zähne mit wichtigen Mineralien. Besonders **Milchprodukte wie Käse** unterstützen diesen Effekt, weil sie viel Kalzium und Phosphat enthalten. **Wichtig:** Einige Medikamente können Mundtrockenheit verursachen und so das Kariesrisiko erhöhen. Sprechen Sie uns in diesem Fall an – wir beraten Sie gern zu geeigneten Prophylaxemaßnahmen.

💡 **Tipp:** Wenn Sie unterwegs keine Möglichkeit zum Zähneputzen haben, kauen Sie ein **zuckerfreies Kaugummi** oder lutschen Sie ein zuckerfreies Bonbon. Das regt die Speichelproduktion an.

#4 🦷 Fluorid stärkt den Zahnschmelz

Fluorid macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säuren und schützt so effektiv vor Karies. Gute Quellen sind **fluoridiertes Speisesalz, schwarzer Tee, Fisch und fluoridhaltiges Mineralwasser**. Auch **Zahnpasten, Gele oder Mundspüllösungen mit Fluorid** sind empfehlenswert.

#5 🥕 Fitness für Zähne und Kiefer

Rohes Gemüse, Vollkornprodukte und Nüsse sind echte Alleskönner:

- Sie enthalten **kaum leicht verwertbaren Zucker**,
- fördern durch kräftiges Kauen die **Speichelproduktion**,
- und trainieren ganz nebenbei Ihre **Kiefermuskulatur**.

Greifen Sie also ruhig öfter mal zur **Karotte statt zum Schokoriegel** – Ihre Zähne werden es Ihnen danken.

Haben Sie Fragen zur zahngesunden Ernährung? Wir beraten Sie gerne persönlich.

Ihr Praxisteam

[Datenschutz](#)