

Presseinformation

Weihnachten: Stresstest für die Zähne

Fünf Tipps: So vermeiden Sie den Gang zum Notdienst

Frankfurt, 21. Dezember 2016. Advent und Weihnachten sind seit jeher ein Fest für Genießer: Süßes in jeder Form, schwere und deftige Speisen und gehaltvolle Getränke wie der beliebte Glühwein oder die Feuerzangenbowle gehören zum kulinarischen Repertoire der Feiertage einfach dazu.

Doch neben unliebsamen Spuren an den Hüften und auf der Waage stellen die schmackhaften Versuchungen auch die Zähnen vor Herausforderungen. Für viele Genießer beginnt daher das neue Jahr mit einem Besuch beim Zahnarzt. Manche müssen sogar, von plötzlichen Zahnschmerzen zum Fest überrascht, den Platz am Kamin verlassen und den zahnärztlichen Notdienst aufsuchen.

Dies muss jedoch nicht sein, wenn ein paar gute Ratschläge beim Naschen und Schlemmen beherzigt werden:

1. In der Weihnachtszeit ist Süßes ständig verfügbar. Es empfiehlt sich jedoch, die Naschlust an einem Stück zu befriedigen, anstatt über den ganzen Tag verteilt immer wieder zuzugreifen. Je häufiger Zucker zugeführt wird, umso stressiger wird es für die Zähne.
2. An Weihnachten sollten große und kleine Naschkatzen besonders sorgfältig Zähne putzen. Ideal ist eine gründliche Reinigung morgens und abends vor dem Schlafengehen. Nach einem Festmenü oder der Kaffeetafel ist eine weitere Reinigung empfehlenswert.
3. Verwenden Sie fluoridhaltige Mundspüllösung. Diese bietet zusätzlichen Schutz und verringert die Zahl von Karies erzeugenden Bakterien. Zahnseide hilft bei der Entfernung von Speiseresten in den Zahnzwischenräumen.
4. Glühwein und die beliebten Mandarinen enthalten neben Zucker viel Säure, die den Zahnschmelz angreift. Hier sollte mit dem Zähneputzen gewartet werden, bis der Speichel den PH-Wert im Mund neutralisiert hat. Zahnpflegekaugummi und spezielle Pastillen zum Lutschen helfen dabei mit.
5. Nicht alle Süßigkeiten schaden den Zähnen. Auch an Weihnachten gibt es eine große Auswahl zahngesunder Naschereien im Einzelhandel und im Internet. Achten Sie auf das rot-weiße Zahnmannchen-Logo auf der Verpackung.

„Es geht nicht darum, Schokoladennikoläuse, Stollen und Plätzchen zu verbieten, sondern um einen Appell zu bewusstem Naschen und zur täglichen Mund- und Zahnpflege – nicht nur, aber ganz besonders in der Weihnachtszeit. Ein wenig Maßhalten und ein paar Minuten für das Putzen sollte uns unser schönes Lächeln mit gesunden Zähnen Wert sein“, sagt Dr. Michael Frank, Präsident der Landes Zahnärztekammer Hessen.

Informationen zu Mundpflege und zahngesunder Ernährung auf www.lzkh.de

Kontakt:

Landeszahnärztekammer
Hessen
Dr. Veit Justus Rollmann
Rhonestr. 4,
60528 Frankfurt
069 427275-116
E-Mail: rollmann@lzkh.de
Internet: www.lzkh.de