

Presseinformation

Vier Zahntipps zu Ostern: Richtig Naschen freut die Zähne

Frankfurt, 07. April 2017. In zehn Tagen ist endlich Ostern! Für die Supermärkte und Discounter schon lange: Neben Osterhasen in vielen Varianten türmen sich Schoko-Eier und die typischen Leckereien aus Fondant und Gelee. Für unsere Zähne bedeutet der geballte Zuckerkonsum an den Ostertagen vor allem eines: Stress und im schlimmsten Fall Karieslöcher oder Zahnschäden.

Dies muss jedoch nicht sein. Für ein fröhliches Osterfest ohne Nachteile für die Zahn- und Mundgesundheit braucht es keinen Verzicht auf Süßes. Alles, was man beachten sollte, sind vier einfache Tipps:

1. Den süßen Heißhunger auf einmal stillen

Für die Zähne ist beim Zuckerkonsum die Häufigkeit und nicht die Menge entscheidend. „Jedes Mal, wenn wir Zucker zu uns nehmen, beginnen bestimmte Bakterien im Mund damit, den Zucker zu verwerten. Endprodukt des bakteriellen Stoffwechsels sind Säuren, die den Zahnschmelz angreifen, indem sie Mineralien herauslösen. Gegenspieler der Bakterien ist der Speichel. Er gibt den Zähnen Mineralstoffe zurück und wirkt zugleich antibakteriell. Wenn wir nur ab und an Zucker essen und die Mundhygiene stimmt, kann der Speichel die schädliche Wirkung ausgleichen“, sagt Dr. Michael Frank, Präsident der Landes Zahnärztekammer Hessen (LZKH). Ziel ist deshalb, die Zuckerzufuhr in ihrer Häufigkeit zu vermindern. Für das zahnfreundliche Osternest gilt daher: Lieber einen großen Schokohasen, als viele süße Kleinigkeiten, denn die verleiten im Tagesverlauf immer wieder zum Zugreifen.

2. Nach dem Naschen Zähne putzen

Auch dieser wichtige Tipp ist bei einer großen Schokomahlzeit leichter zu befolgen, als bei mehreren kleinen Happen im Lauf des Tages. Eltern sollten darauf achten, dass auch die kleinen Naschkatzen Zähne putzen. Bei Kindern, die noch nicht flüssig schreiben können, muss man nachputzen, denn die Kleinen sind motorisch noch nicht in der Lage, alle Zähne gründlich zu reinigen.

3. Zahnfreundliche Süßigkeiten probieren

Zahnfreundliche Süßigkeiten mit dem Zahnmännchen-Aufdruck sind nicht weniger süß als andere Naschereien. Hier wurde jedoch der herkömmliche Haushaltszucker durch Zuckeraustauschstoffe ersetzt. Diese Stoffe, die meist natürlichen Ursprungs sind, können von den Karies erzeugenden Bakterien nicht verwertet werden. Die zahnfreundlichen Süßigkeiten sind u. a. in spezialisierten Internetshops erhältlich.

4. Das richtige Salz zum Osterei

Sie dürfen in keinem Nest fehlen: Die bunt gefärbten hart gekochten Eier. Mit einer Prise Salz wird das Osterei gleich doppelt so lecker. Wer beim Würzen zu fluoridiertem Speisesalz greift, schützt die Zähne zusätzlich. Fluorid hemmt die Auflösung des Zahnschmelzes, führt dem Schmelz neue Mineralien zu und senkt durch seine antibakterielle Wirkung das Risiko einer Karies. Zudem wirkt Fluorid im Salz in doppelter Weise: direkt beim Verzehr und im Zuge der Verdauung über den Blutkreislauf.

Die Landes Zahnärztekammer Hessen wünscht ein fröhliches und zahngesundes Osterfest 2017!

Mehr Informationen zu Mundgesundheit und Ernährung bei der kostenlosen Patientenberatung der LZKH unter 069 427275-169 oder 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