



**INFORMATIONSZENTRUM
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT**
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer
Baden-Württemberg

Pressemitteilung

Sommer – Sonne – Zahngesundheit!

(IZZ/cos)Zugegeben: Denkt man an den Sommer, assoziiert man damit nicht unbedingt die Zahn- und Mundgesundheits. Sollte man aber, denn Sommerzeit bedeutet zwar kühle Getränke bei heißen Temperaturen, Eis und kühle Smoothies, knackige Salate und frisches Obst. Doch bei all' dem Genuss wollen Sie sicher lieber am Pool, statt in der Praxis sitzen. Daher lohnt es sich, der Zahn- und Mundgesundheits den ein oder anderen Gedanken zu widmen, denn für den Erhalt beziehungsweise die Verbesserung der Gesamtgesundheits und damit auch für die Lebensqualität spielt sie eine bedeutende Rolle.

Was lecker schmeckt, ist leider nicht immer auch gesund: Eis, Frozen Jogurts, Fruchtsäfte und Softdrinks mögen erfrischend sein, der darin enthaltene Zucker und die Säure sind es jedoch weniger und die vermeintlich erfrischende Kälte kann auch unliebsame Schmerzen verursachen. Immer verzichten, macht aber auch keinen Spass – deshalb lieber darauf achten, was konsumiert wird und ob es eventuelle Alternativen dazu gibt: Statt Eis und Smoothies können Sie ab und an eine Schale Preisel- oder Himbeeren genießen. Diese sind reich an Anthocyanen und verhindern dadurch die Anlagerung und Besiedlung von Krankheitserregern an Wirtsgeweben, einschließlich unserer Zähne. Sollte die Lust auf Frozen Jogurt, kühlen Saft oder eine Limo doch mal größer sein als die Vernunft, dann einfach die Flasche Wasser mitbestellen und nachspülen.

Sie können Softdrinks aber auch mal mit frisch aufgebrühtem schwarzen oder grünen Tee ersetzen. Beide sind reich an Fluorid, möglicherweise dem bekanntesten Zahnstärker. Allerdings sollte der Tee ungesüßt und auch ohne Beigabe von Milch oder Sahne genossen werden.

Wer seinen Zähnen Kalzium zuführen möchte, um eventuell säurehaltige Lebensmittel, wie Zitrusfrüchte oder Säfte zu neutralisieren, der setzt Naturquark auf seinen Speiseplan oder trinkt hin und wieder ein Glas Milch, Veganer*innen können stattdessen auch Brokkoli, Grünkohl oder Sesamsamen zu sich nehmen. Statt mit Essig können Sie Ihren Salat auch mal mit Soja würzen, das hilft Parodontitis zu reduzieren und bildet zudem weniger Säure im Mund. Auch Speichel bindet Säure. Nahrungsmittel wie Vollkornbrot, die länger gekaut werden müssen, regen dessen Bildung an und zahngesunde Kaugummis tun dies ebenfalls.

Nach dem Essen schließt Käse übrigens nicht nur den Magen, sondern schützt auch vor Karies: durch die Verbindung des Proteins Kasein mit den Mineralstoffen Kalzium und Phosphat haben Käsefreunde deshalb auch seltener Zahnfäule.

Doch bei alledem gilt stets der Grundsatz: Lieber einmal richtig sündigen und voll genießen, als mehrere süße Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilen und stets ein schlechtes Gewissen zu haben.

Wir wünschen einen genussvollen Sommer!

Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheits Baden-Württemberg (IZZ)

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und
der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg
Königstraße 26, 70173 Stuttgart