

Du bist, was Du isst

Das Thema Essen und Ernährung entwickelte sich in den letzten Jahren immer mehr zum Trend und Lifestylethema Nummer eins. Was auf unseren Tellern liegt, wird mittlerweile zum Ausdruck der eigenen Identität und manchmal schaffen es die Lebensmittel sogar, dass sie zum Statussymbol erkoren werden. Doch Hype hin oder her – tatsächlich gibt es Lebensmittel, die wesentlich zur Mundgesundheit und damit zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen können.

Kümmert man sich nicht genug um die Zahn- und Mundgesundheit, riskiert man Karies, Zahnfleischbluten und Schlimmeres. Wesentliches unserer Krankenakte zeigt sich, wenn wir unseren Mund öffnen. Damit es jedoch erst gar nicht so weit kommt, tut Vorsorge gut: neben der regelmäßigen Zahnpflege spielt vor allem auch eine zahngesunde Ernährung eine Rolle. Zucker- oder säurehaltige Getränke und Speisen sollten vermieden werden. Oft versteckt sich Zucker auch in Lebensmitteln, bei denen man es gar nicht vermutet, u.a. in Ketchup. Vitaminreiche und mineralhaltige Kost dagegen hilft, die Mundgesundheit zu stärken.

Doch welche Lebensmittel sollten besonders auf dem Speiseplan stehen?

Harte Gemüse, die gründlich gekaut werden müssen wie zum Beispiel Karotten, tragen dazu bei, dass das Zahnfleisch massiert und gleichzeitig der Speichelfluss angeregt wird. Dies neutralisiert einerseits Säuren, die den Zahn schädigen können, andererseits werden die Zähne durch den vermehrten Speichelfluss gereinigt.

Eine vitaminreiche Ernährung fördert durch Vitamin A die Regeneration der Mundschleimhaut, Vitamin C unterstützt das Immunsystem und wird für die Bildung des Dentins und des im Zahnfleisch enthaltenen Kollagens benötigt und Vitamin D hilft beim Zahnwachstum und bei der Einlagerung von Kalzium und Phosphat in den Knochen und trägt zur Zahnhärtung bei. Vitamin A findet sich in gelbem Gemüse, grünem Blattgemüse und in Früchten. Beeren, Paprika und Brokkoli liefern zum Beispiel viel Vitamin C. Zwar kann Vitamin D selbst vom Körper gebildet werden. Dafür ist jedoch der Aufenthalt im Freien unter der Sonne wichtig. In Lebensmitteln ist das Vitamin seltener zu finden, kommt aber in Fettsfischen wie Hering und Makrele oder in Lebertran vor.

Dass Fluoride sich positiv auf die Zahngesundheit auswirken ist schon lange bekannt. Sie helfen bei der Mineralisation der Zähne, verringern die Plaquebildung und wirken sich positiv auf die Säureresistenz der Zähne aus. Fluoride werden teilweise dem Speisesalz zugesetzt, finden sich u.a. in Hülsenfrüchten, Meeresfischen und im Mineralwasser, aber auch in schwarzem und grünem Tee. Insbesondere der grüne Tee wirkt zudem antibakteriell und kann so dazu beitragen Mundgeruch zu reduzieren.

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 den Vorteil, dass sich die Minerale schnell in den Zahnschmelz einlagern und gleichzeitig ein saurer PH-Wert neutralisiert wird.

Unsere Zitate anlässlich des Tags der Zahngesundheit 2020 für Sie:

Der Präsident der Landes Zahnärztekammer (LZK) Baden-Württemberg, Dr. Torsten Tomppert rät zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, die Zähne und Zahnfleisch der Kinder mit allen Mineralstoffen, die für den Aufbau und die Festigung der Zähne nötig sind, versorgt. Eine besondere Rolle spielt hierbei das Kalzium. „Reichlich Kalzium, gründliches Kauen und wenig Süßes sowie die richtigen Getränke und Trinkgefäße sind in Sachen Ernährung gut für die Zähne“. Darüber hinaus appelliert er an das Verantwortungsbewusstsein und die Vorbildfunktion der Eltern, auf regelmäßige zahnärztliche Kontroll- und Vorsorgeuntersuchungen zu achten.

Dr. Ute Maier, Vorstandsvorsitzende der Kassenzahnärztlichen Vereinigung (KZV) Baden-Württemberg unterstreicht zudem den Zusammenhang zwischen Mund- und Allgemeinerkrankungen. „Kranke Zähne oder entzündetes Zahnfleisch können sich auf den Gesundheitszustand insgesamt negativ auswirken. So sind die Wechselwirkungen zwischen Zahnbetterkrankungen und Diabetes wissenschaftlich nachgewiesen. Ebenso kann ein Zusammenhang zwischen einem erhöhten Herzinfarkt- oder einem erhöhten Schlaganfallrisiko und der Mundgesundheit festgestellt werden.

Der Prophylaxe-Referent der Landes Zahnärztekammer, Dr. Bernd Krämer Heilbronn weist in diesem Zusammenhang auch auf die wichtige Bedeutung der regionalen Arbeitsgemeinschaften der LAGZ Baden-Württemberg e. V. hin. „Nicht in allen Familien liegt der Fokus bei der zahngesunden Erziehung. Daher kommt den regionalen Gruppen der LAGZ, die in ganz Baden-Württemberg für die professionelle zahnärztliche Betreuung der Kinder von der Krippe über die Kitas und Grundschulen bis hin zur 6. Jahrgangsstufe der weiterführenden Schulen verantwortlich zeichnen, aufklären und schulen, eine eminente Bedeutung zu“.

Es würde uns freuen, wenn Sie den Tag der Zahngesundheit am 25. September 2020 in Ihrer Berichterstattung berücksichtigen oder die Inhalte an die/den entsprechenden Kolleg*in weiterleiten würden.

Als kleine stärkende Inspiration haben wir Ihnen zu unserer Pressemitteilung ein zahngesundes Sandwich und einen ebensolchen alkoholfreien Cocktail beigefügt und zur späteren Reinigung Ihrer Zähne auch noch eine Zahnbürste und dazugehörige Zahnpasta.

Sie haben Rückfragen?
Gerne stehe ich Ihnen hierfür zur Verfügung:
Cornelia Schwarz
cornelia.schwarz@izzbw.de
0711 222 966 10