



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

## Pressemitteilung

1. März 2021

### Die großen Verführer

Zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März

**Erst vor Kurzem hat der Report von foodwatch-die essensretter unter dem Titel „Junkfluencer“ darüber berichtet, wie die Lebensmittelindustrie über bekannte Social-Media-Stars Zuckerbomben und fettige Snacks gezielt an Kinder vermarktet. Ganz entscheidend trägt die Lebensmittelindustrie dem Bericht zufolge dazu bei, Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Dabei deckt der foodwatch-Report gezielt auf, wie die Lebensmittelindustrie bekannte Social-Media-Stars für diese Strategie benutzt.**

**Anlässlich des Tags der gesunden Ernährung setzen wir dieser Entwicklung unsere Food-Tipps entgegen, um Krankheiten wie Karies, Zahnfleischbluten und Schlimmeres zu vermeiden und den Fokus auf zahn- und mundgesunde Snacks zu richten - denn #GesundbeginntabMund!**

#### **Doppelt gemoppelt**

Der Griff zu hartem Gemüse, das gründlich gekaut werden muss, wie zum Beispiel Karotten, Stängensellerie oder Radieschen tragen entscheidend 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.

Der Genuss von Spinat, roter Paprika, Tomaten oder Aprikosen fördert durch Vitamin A die Regeneration der Mundschleimhaut. Vitamin C aus Erdbeeren, Brokkoli, Rosen- oder Grünkohl unterstützt das Immunsystem und wird für die Bildung des Dentins und des im Zahnfleisch enthaltenen Kollagens benötigt. Vitamin D hilft beim Zahnwachstum und bei der Einlagerung von Kalzium und Phosphat in den Knochen und trägt gleichzeitig zur Zahnhärtung bei. Zwar kann es vom Körper selbst 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, Lachs oder Makrele vor. Vegetarier bleibt der Verzehr von Pilzen.

#### **Grüner Tee stärkt die Zähne und schwächt den Mundgeruch**

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 zudem positiv auf die Säureresistenz der Zähne aus. Fluoride finden sich u. a. in Hülsenfrüchten, Meeresfischen und im Mineralwasser, aber auch in schwarzem und grünem Tee. Insbesondere grüner Tee wirkt antibakteriell und kann so auch noch 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. (cos/IZZ)

**Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheits Baden-Württemberg (IZZ)**

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und  
der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg  
Heßbrühlstr. 7, 70565 Stuttgart