



Zahngefahren zu Weihnachten

Von *Dr.Christoph_Sliowski*

Erstellt am 28 Nov 2016 - 12:12

Experte: Dr. Christoph Sliowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus

„In der Adventszeit geht es wieder los: Kulinarische Verführungen in Form von Keksen, Schokolade oder Lebkuchen versüßen vielen Menschen die Wartezeit auf das Weihnachtsfest. An den Zähnen geht der erhöhte Zuckerkonsum häufig jedoch nicht spurlos vorüber. Denn Zucker wird im Mund zu Säure umgewandelt und diese greift den Zahnschmelz an. Eine mögliche Folge ist Karies. Wer die Leckereien in der Weihnachtszeit nicht missen möchte, dem können bereits wenige Tipps helfen, die Kauwerkzeuge rundum gesund zu halten. Denn unser Körper hat ein gutes eigenes Abwehrsystem gegen Säuren: den Speichel. Dieser neutralisiert den pH-Wert im Mund. Werden jetzt mehrmals täglich große Mengen an Zucker oder säurehaltigen Lebensmitteln aufgenommen, wird dieses System empfindlich gestört. Daher empfiehlt es sich, lieber einmal am Tag zu Süßigkeiten zu greifen, als über Stunden verteilt an Marzipankugeln, Stollen oder Lebkuchenherzen zu naschen. So hat der Speichel ausreichend Zeit, den pH-Wert wieder zu normalisieren. Denn vor allem diese Süßwaren haften sehr lange an den Zähnen und wirken so zusätzlich negativ auf den Zahnschmelz. Hier gilt es, mindestens zweimal täglich die Zähne gründlich zu reinigen, am besten nach jeder Hauptmahlzeit. Dazu gehört auch, für die Zahnzwischenräume unbedingt Zahnseide oder Interdentalbürstchen zu verwenden. Speziell an diesen schwer zugänglichen Bereichen lagern sich Essensreste ab. Jedoch sollte nach säurehaltigem Essen oder Trinken wie Süßigkeiten, Orangensaft oder Glühwein mindestens eine halbe Stunde gewartet werden. Der angegriffene und weiche Zahnschmelz wird sonst durch die gut gemeinte Pflege weggeputzt bzw. noch mehr geschädigt. Eine Spülung mit klarem Wasser oder einer speziellen Mundspüllösung ist ebenfalls immer eine gute Wahl. Hier gibt es im Handel mittlerweile verschiedene Produkte für jeden Geschmack. Setzen Weihnachtsfreunde dann zwischendurch auch öfter mal auf gesundes Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte, können die schönen und besinnlichen Festtage kommen.“

Weitere Informationen unter www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de [1]

K o n t a k t

Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf

im St. Vinzenz-Krankenhaus

Schloßstraße 85

40477 Düsseldorf

Dr. Christoph Sliowski

E-Mail: info@zikd.de [2]

Internet: www.zikd.de [3]

Tel.: +49-211-91 37 40 50

Fax: +49-211-91 37 40 55

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:24): <http://medkom24.eu/node/21945>

Links:

[1] <http://www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de>

[2] <mailto:info@zikd.de>

[3] <http://www.zikd.de>