



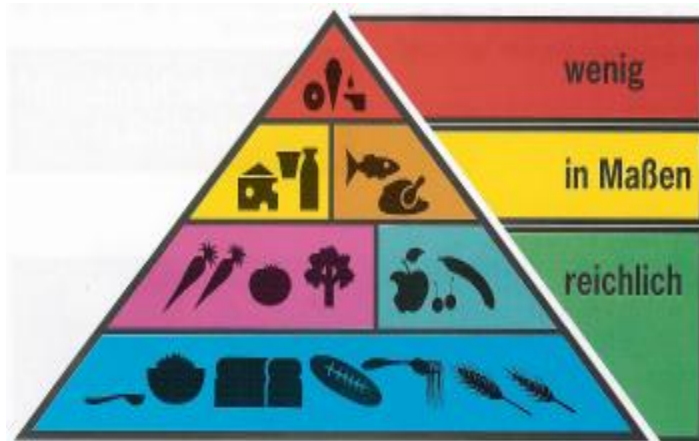
Patienteninformation: Zahngesunde Ernährung

Aufgrund der Tatsache, dass die Ernährung eine wichtige Rolle im Rahmen der Mundgesundheit spielt, möchten wir Sie auch in diesem Punkt begleiten und Ihnen wichtige Tipps und Hinweise geben:

Essen Sie ausgewogen!

Die international verbreiteten Ernährungsempfehlungen der sogenannten „Ernährungspyramide“ weisen den Weg:

- **Reichlich** dürfen Sie Brot, Nudeln, Obst und Gemüse essen
- **In Maßen** sollten Sie Fleisch, Fisch und Milchprodukte verzehren
- **Zurückhaltung** üben Sie bitte bei Fetten und Süßigkeiten



© www.mehrzahngesundheit.de

Kauen Sie gründlich!

Essen und gründliches Kauen gehören zusammen. Ballaststoffreiche Kost fördert das Kauen und damit die Tätigkeit Ihrer Speicheldrüsen und Ihrer Verdauung. Weiche Kost macht dagegen kaufaul. Weiche Kost begünstigt das Verschlucken ohne Kauakt. Weiche Kost wirkt sich nachteilig auf die natürliche Darmtätigkeit und damit auf eine gute Verdauung aus.

Wenig Zwischenmahlzeiten, wenig „süße Häppchen“

Jede auch kleine Nahrungsaufnahme bedeutet nach kurzer Zeit einen Säureangriff auf Ihre Zähne. Je häufiger diese Angriffe vorkommen desto mehr leiden Ihre Zähne darunter. Vor allem Süßigkeiten zwischendurch sind nicht ungefährlich.

Wer Süßes gleichmäßig über den Tag verteilt trinkt, lutscht oder isst, dessen Zähne sind trotz täglicher Zahnpflege höchst gefährdet. Wer seinen Verbrauch an Süßigkeiten dagegen auf wenige Tageszeiten, wie z.B. zu den Mahlzeiten beschränkt, braucht das Risiko süßer Schleckereien kaum zu fürchten.

Ist die Zahnbürste nicht griffbereit, helfen „Zahnpflekeaugummis“ sehr gut. Sie fangen den Säureangriff ab und kräftigen gleichzeitig die Kaumuskulatur.



Das „Zahnmännchen“

Produkte, auch Süßigkeiten, mit diesem Symbol sind zahngesunde Waren. Sie sind wohlschmeckend auch ohne Zucker und ohne sonstige schädigende Substanzen. Sie enthalten Zuckerersatzstoffe oder Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe, die den Zähnen nicht schaden.

Auch die Zahnpflekeaugummis gehören zu diesen Produkten.