

Zahngesundheit und Ernährung

mit Tipps zur Fluoridierung der Zähne



Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen



Landes Zahnärztekammer
Hessen

Tipps für den Zahnerhalt bis ins hohe Alter

Ernährung

Was gesund ist für den Körper, ist fast immer auch gut für die Zähne:

- wenig Süßes
- gesunde Fette, z. B. aus Fisch, Nüssen oder Oliven
- genug Eiweiß und Mineralstoffe z. B. aus Milchprodukten, Eiern, Fisch, Fleisch
- reichlich kauaktive Lebensmittel wie Vollkornbrot, Gemüse, Salate, Kräuter
- regelmäßig Obst (aber nicht übermäßig)





Essen und trinken Sie sich gesund

Essen Sie mit Genuss!

Kauen Sie kräftig, es ist Fitnessstraining für Gebiss und Kau-muskulatur und regt den Speichelfluss an. Der Speichel reinigt die Mundhöhle, macht die Nahrung besser verdaulich, mineralisiert und schützt die Zähne.

Trinken Sie täglich etwa 1,5 bis 2 Liter ungesüßte Flüssigkeit:

Wasser, ungesüßte Kräutertees, in Maßen Kaffee, schwarzen Tee und Früchtetee.

Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich:

Reichlich kauaktive pflanzliche Lebensmittel!

- **Mind. 3x täglich:**
eine Handvoll Gemüse oder Blattsalat
- **Max. 2x täglich:**
eine Handvoll Obst
- **Zum Würzen:**
reichlich Gewürze und Kräuter, bei Bluthochdruck ggf. weniger Salz
- **Je nach körperlicher Aktivität:**
Getreideprodukte wie Vollkorn- und Sauerteigbrot, Nudeln, Reis, Kartoffeln (je inaktiver, desto weniger)
- **Ausreichend hochwertiges Protein täglich:**
Idealerweise eine Portion zu jeder Mahlzeit: z. B. Eier, Milch oder (ungesüßte) Milchprodukte, Fisch, v. a. fette Arten (z. B. Hering, Makrele, Lachs), Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Tofu
- **Gesunde Fette:**
z. B. natives Oliven- oder Walnussöl, Rapsöl, fetter Fisch, Butter, Butterschmalz, aber auch Oliven, Nüsse und Saaten
- **Selten/sparsam, weil hoch verarbeitet:**
Zucker, Wurstwaren, Gebäck, Snackprodukte, Fertigprodukte



Süßes

- Vormittags süße Speisen und Getränke vermeiden
- Auch nachmittags nicht zu oft naschen
- Lieber konzentriert schlemmen als dauernd naschen
- Auf zuckerfreie Süßigkeiten achten

Vorsicht mit Zucker

Essen Sie selten Zucker – er ist ein Hauptfeind der Zähne!

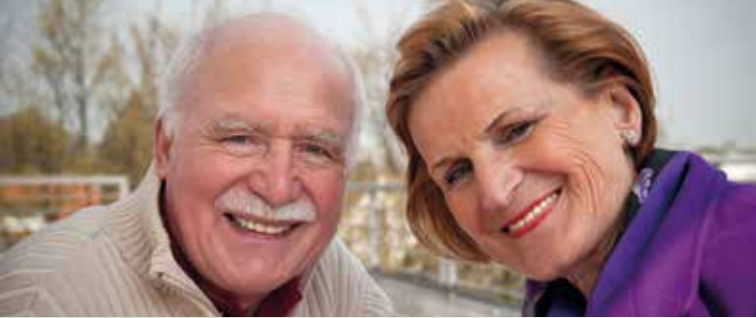
Zucker dient den Mundbakterien als Baumaterial für den Zahnbelag (Plaque). Darin sammeln sich die Bakterien, verzehren den Zucker und bilden Säure. Sie verbleibt für ca. eine Stunde im Mund und greift Zähne und Zahnfleisch an. Es entstehen Karies, Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und Parodontitis (Parodontose) bis hin zum Zahnverlust. Behalten Sie süße und klebrige Nahrung nie lange im Mund! Lieber einmal Süßes als häufig in kleinen Mengen.

Achten Sie auf den versteckten Zucker in der Nahrung

Erfrischungsgetränke und Snacks enthalten in hohem Maße Zucker: Cola-Getränke, Limonaden, Eistees, Säfte, gesüßte Milchprodukte, mit Fructose (Fruchtzucker) gesüßte Produkte, Zucker-Stärke-Kombinationen wie salzige Snacks, Chips, Cracker, Cornflakes usw. Jeder Verzehr ist gleichbedeutend mit einer erneuten süßen Mahlzeit. Neben ihrem Zuckergehalt sind diese Nahrungsmittel durch ihre Klebrigkeit und lange Verweildauer im Mund schlecht für Ihre Zahn- und Mundgesundheit.

Vorsicht auch bei sauren Nahrungsmitteln

Die Säure in Erfrischungsgetränken (oft vom süßen Geschmack überdeckt), Obstsaften, Früchtetees und saurem Obst etc. kann bei hohem Konsum Ihre Zähne schädigen! Sie greift direkt den Zahnschmelz an.



Genießen geht auch anders

Sollte es ohne Süßgenuss nicht gehen, so verwenden Sie weniger Zucker als üblich oder zahnfreundliche Zuckeraustauschstoffe wie z. B. Erythrit oder Xylit (Birkenzucker) zum Süßen von Getränken und Süßspeisen.

Greifen Sie für eine Leckerei zwischendurch auf zuckerfreie Produkte zurück, die mit dem Symbol „Zahnmännchen mit Schirm“ gekennzeichnet sind.

Tipps für den Zahnerhalt bis ins hohe Alter

Zähne putzen und regelmäßige Mundhygiene

- Morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen Zähne putzen. Danach nur noch Wasser trinken.
- Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume.
- Zahnpasta grundsätzlich mit Fluorid.

Regelmäßiger Zahnarztbesuch

Die Zähne 2x im Jahr vom Zahnarzt nachschauen lassen. Die Professionelle Zahnreinigung (PZR) ist ein wichtiger Bestandteil der Prophylaxe und unverzichtbar für lebenslang gesunde Zähne.





Kariesvorbeugung mit Fluoriden

Fluoride sind natürliche, lebensnotwendige Spurenelemente für den menschlichen Körper. Sie sind unverzichtbare Bausteine für gesunde Zähne und Knochen. Die regelmäßige Anwendung von Fluoriden verhindert Karies durch mehrfache Effekte:

- Fluoride fördern die Wiedereinlagerung (Remineralisation) von Mineralien aus dem Speichel in den Zahnschmelz.
- Fluoride hemmen die Entkalkung (Demineralisation) der Zähne.
- Fluoride wirken antibakteriell gegen karieserzeugende Bakterien.

Fluoridierung mit Speisesalz

Zum Kochen fluoridhaltiges Speisesalz verwenden. Fluoridhaltiges Speisesalz hat eine vor Karies schützende Wirkung. Es wirkt

- von außen, beim Kauen direkt auf die Zahnoberflächen,
- von innen, im Magen-Darmtrakt über den Blutkreislauf.

Für Kinder fluoridhaltiges Speisesalz erst ab einem Alter von zwei Jahren verwenden!

Lebenslange Prophylaxe durch Fluoride

Zweite Lebenswoche bis erster Milchzahn

Fluoridtablette mit Vitamin D lokal wirksam anwenden.

Tabletten in Wasser auflösen, nicht in Milch!

Tabletten nur bis zum 12. Lebensmonat verwenden!

Ab dem ersten Milchzahn ist eine Zahnschmelzhärtung durch Fluoride in der Zahnarztpraxis empfehlenswert.

Erster Milchzahn bis 12. Lebensmonat (bis 1. Geburtstag)

Fluoridtablette mit Vitamin D lokal wirksam anwenden und mit



fluoridfreier Kinderzahnpaste,
Reiskorngröße, 2x täglich Zähne sauber putzen.
Alternativ mit Kinderzahnpaste (1000 ppm Fluorid),
Reiskorngröße, 2x täglich Zähne sauber putzen.

12. bis 24. Lebensmonat (1. bis 2. Geburtstag)

Mit Kinderzahnpaste (1000 ppm Fluorid),
Reiskorngröße, 2x täglich Zähne sauber putzen.



24. bis 70. Lebensmonat (4. bis 6. Geburtstag)

Mit Kinderzahnpaste (1000 ppm Fluorid),
Erbsengröße, 2x täglich Zähne sauber putzen.

Sobald Kinder kontrolliert ausspucken können, kann Juniorzahnpaste mit 1400–1450 ppm Fluorid verwendet werden.

Keine Zahnpaste mit Frucht- oder Bonbongeschmack verwenden. Diese verleitet zum Essen der Zahnpaste.

Ab dem 6. Geburtstag

Ein Leben lang 2x täglich die Zähne mit Erwachsenenzahnpaste (1000–1450 ppm Fluorid) putzen.

Fluoridgelees, -lacke, -lösungen nur nach zahnärztlicher Anleitung verwenden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Hauszahnärztin bzw. Ihren Hauszahnarzt.

Praxisstempel



Herausgeber

Landeszahnärztekammer Hessen

Rhonestraße 4

60528 Frankfurt am Main

www.lzkh.de

Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen

Lyoner Straße 21

60528 Frankfurt am Main

www.kzvh.de

Bildnachweis

Abbildungen mit freundlicher Genehmigung von:

Prodente, ZKUH, Adobe Stock (artmim, Daniel Vincek,

JenkoAtaman, Rawpixel.com)

Stand

März 2022