



Ihre Apotheke informiert

Gepflegte Zähne für ein strahlendes Lächeln

Wer seine Zähne richtig pflegt, braucht den Zahnarzt nicht zu fürchten. Und auch der Blick in den Spiegel macht Freude. Aber gesunde Zähne sind nicht nur eine Frage der Pflege, sondern auch der zahnfreundlichen Ernährung. Unser Apothekenteam hat für Sie einige Tipps zusammengestellt, wie Sie dafür sorgen können, dass Ihre Zähne gesund und schön bleiben.

Tipps zur Zahnpflege

Wichtig:

- Verwenden Sie vor dem Zähneputzen Zahnseide oder Interdentalbürsten.
- Tragen Sie einmal pro Woche abends ein Fluoridgel auf die Zähne auf.
- Mundspüllösungen können die Zahl der kariesverursachenden Bakterien vermindern.

Unsere Tipps:

- Putzen Sie mindestens zweimal täglich gründlich die Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta – vor allem vor dem Zu-Bett-Gehen, da sich der Schmelz nach dem Säureangriff wieder regenerieren muss.
- Reinigen Sie auch die Zunge und die Wangeninnenflächen.
- Kauen Sie tagsüber immer wieder mal ein Zahnpflege-Kaugummi.

Tipps zur zahnfreundlichen Ernährung

Wichtig:

- Zucker greift den Zahnschmelz an.
- Unverdünnte Fruchtsäfte und saures Obst sind nicht gut für die Zähne.
- Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr an Fluorid: Verwenden Sie fluoriertes Speisesalz. Schwarzer und grüner Tee enthalten Fluorid, kaufen Sie auch fluoridhaltiges Mineralwasser.
- Kaugummi mit Xylit regen den Speichelfluss an und wirken antiseptisch.

Unsere Tipps:

- Klebrige Lebensmittel haften an den Zähnen: Deshalb sollten Sie nach dem Verzehr von Trockenobst, Honig und Süßigkeiten zumindest ein Zahnpflege-Kaugummi kauen.
- Reduzieren Sie Ihren Zähnen zuliebe den Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln wie Softdrinks, Süßigkeiten und Eiscreme. Übrigens: Auch Ketchup enthält Zucker.
- „Käse schließt den Magen“, denn Milchfett in Form von Sahne, Butter oder Käse überzieht die Zähne mit einem dünnen Schutzfilm.

Sie haben noch Fragen zum Thema zahnfreundliche Ernährung? Bitte sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne.

Eine Information der