

# Zahngesundheit und Ernährung

## mit Tipps zur Fluoridierung der Zähne



Kassenzahnärztliche  
Vereinigung Hessen



Landes Zahnärztekammer  
Hessen



## 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.

### Süßes

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

### Ernährung

Was gesund ist für den Körper, ist fast immer auch gut für die Zähne: wenig Süßes, Vollkornprodukte, Salat, Obst, Gemüse, Milchprodukte.

### Regelmäßiger Zahnarztbesuch

Die Zähne zweimal im Jahr vom Zahnarzt nachschauen lassen. Die Professionelle Zahnreinigung ist ein wichtiger Bestandteil der Prophylaxe und unverzichtbar für lebenslang gesunde Zähne.





## Essen und trinken Sie sich gesund

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

Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, in Maßen Kaffee und schwarzen Tee.

### Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich:

Hauptteil: Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln

5 x täglich: eine Hand voll Obst oder Gemüse

2–3 Portionen: Milch oder Milchprodukte pro Tag

1–2 x wöchentlich: Seefisch

2–3 x wöchentlich: Fleisch oder Wurst

maximal: 3 Eier

selten: Zucker

sparsam: Fett und Salz

### Essen Sie mit Genuss!

Kauen Sie kräftig, es ist Fitnessstraining für Gebiss und Kaumuskelatur und regt den Speichelfluss an. Der Speichel reinigt die Mundhöhle, macht die Nahrung besser verdaulich, mineralisiert und schützt die 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 fluoridiertes Speisesalz verwenden. Es wirkt

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

Fluoridtabletten nur einnehmen, wenn kein fluoridiertes Speisesalz verwendet wird, nie gleichzeitig einnehmen. Die Dosierung altersentsprechend mit dem Hauszahnarzt absprechen.

## Fluoridierung durch richtige Zahnpflege

Die ersten Milchzähne sofort nach dem Durchbruch 1 x täglich mit einer erbsgroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahncreme putzen. Keine Cremes mit Frucht- oder Bonbongeschmack verwenden. Diese verleiten zum Verschlucken.

- Ab dem 2. Geburtstag  
2 x täglich mit fluoridhaltiger Kinderzahncreme putzen.
- Ab dem 6. Geburtstag  
2 x täglich mit fluoridierter Erwachsenenzahncreme putzen.
- Fluoridgelees, -Lacke, -Lösungen nur nach zahnärztlicher Anweisung verwenden.



## Vorsicht mit Zucker!

### **Essen Sie selten Zucker – er ist der 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. 1 Stunde im Mund und greift Zähne und Zahnfleisch an. Es entstehen Karies, Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und Parodontose (Parodontitis) 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, Eis-Tees, Säfte, gesüßte Milchprodukte, Diabetikernahrung mit Fructose (Fruchtzucker), 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 stark kariesfördernd.

### **Achtung und Vorsicht auch vor sauren Nahrungsmitteln**

Die Säure in Obstsäften, saurem Obst, Joghurt etc. kann Ihre Zähne schädigen, da sie den Zahnschmelz direkt angreift.

### **Genießen geht auch anders**

Sollte es ohne Süßgenuss nicht gehen, so verwenden Sie Süßstoffe zum Süßen von Getränken.

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

Bei Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren Hauszahnarzt.



### **Herausgeber**

Landeszahnärztekammer Hessen

Rhonestraße 4

60528 Frankfurt am Main

[www.lzkh.de](http://www.lzkh.de)

Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen

Lyoner Straße 21

60528 Frankfurt am Main

[www.kzvh.de](http://www.kzvh.de)

### **Bildnachweis**

Abbildungen mit freundlicher Genehmigung von:

Fotolia.com (benni1127, Karin & Uwe Annas, Kathrin39,

Kurhan, Subbotina Anna, victoria p.)

### **Stand**

Oktober 2014