



// Zahnschädliche Nahrungsmittel sind zuckerhaltig. Diesen Zucker (anders gesagt diese niedrigkettigen Kohlehydrate) verstoffwechseln die Bakterien in unseren Zahnbelägen zu Säure (genauer gesagt Milchsäure). Dieser Säureangriff am Zahnschmelz ist der erste Schritt zu einer Auflösungsreaktion, die man im Endprodukt Karies nennt.

Eine kleine Auswahl kariogener (kariesfördernder) Nahrungsmittel:

- _ Bananen, Datteln, Feigen, Dörrobst, Konservenobst, ectl.
- _ Torten, Kuchen, Feingebäck, Pralinen, etc.
- _ Schlagsahne, Zitronenguss, Schokoladencreme, Pudding, etc.
- _ Bonbons, Karamellen, Schokolade, Gummibärchen, Lollys, etc.
- _ Eis (Softeis, Lutscheis)
- _ Brot mit Konfitüre, Honig oder Nutella
- _ Ketchup, Mayonnaise, Remoulade, Salatdressing, etc.
- _ Limo, Cola, Kakao, süße Säfte, reiner Fruchtsaft, Multivitaminsaft, Kindertees, etc.
- _ Sekt, Campari, Likör, Cocktail, etc.
- _ Medikamente, Hustensaft, etc.

Süße, nicht kariogene, Nahrungsmittel enthalten Zuckerersatzstoffe (z.B. Nutra Sweet im Cola light). Diese Zuckerersatzstoffe können von den Plaquebakterien nicht in Säure umgewandelt werden – die Karies unterbleibt.

Süßigkeiten, die Zuckerersatzstoffe beinhalten, sind in Deutschland gekennzeichnet mit dem Zahnmännchen.

Stark säurehaltige Nahrungsmittel und Getränke, die häufig wiederkehrend gegessen bzw. getrunken werden, können zu Schmelz-Erosionen führen. Dies sind Oberflächenveränderungen der Zahnhartsubstanz – Sie sehen aus wie Auswaschungen und sind im Prinzip auch etwas Derartiges. Viele säurehaltigen Nahrungsmittel (z.B. Orangen, Mandarinen, Fruchtsäfte) sind jedoch eigentlich gesund, man sollte daher nicht auf sie verzichten.

Es ist nur wichtig, die Säuren abzupuffern (mit Milch oder Wasser) und auf alle Fälle nicht unmittelbar anschließend Zähne putzen.

ZAHN SCHÄD LICH

// WAS SÜSS IST, KLEBT UND GUT SCHMECKT,
IST MEISTENS SCHLECHT FÜR DIE ZÄHNE.