

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Obst enthält sowohl Zucker als auch Säuren und klebt manchmal an den Zähnen, wodurch der Zahnschmelz angegriffen werden kann. Dieser Umstand sollte Sie aber nicht vom regelmäßigen Obstkonsum abhalten. Mit den

Tipps und Hinweisen, die wir hier für Sie zusammengestellt haben, ist es nicht schwer, die Zähne beim gesunden Konsum von Obst zu schützen.

Ihr Apothekenteam

Schadet Obst den Zähnen?

Süßes, Saures und Klebriges greift unsere Zähne an. Zucker aus der Nahrung wird von bestimmten Bakterien in unserem Mund zu aggressiven Säuren abgebaut, die den Zahnschmelz demineralisieren. Auch die in Früchten und in Fruchtsäften vorkommenden Säuren unterstützen diesen Prozess. Zusätzlich wirken die Fruchtsäuren direkt zahnschmelzschädigend, indem sie verschiedene Mineralien aus dem Zahnschmelz herauslösen. Und klebriges Obst haftet lange an den Zähnen, wodurch es den Karies-verursachenden Bakterien einen guten Nährboden liefert.

Obst hat Vor- und Nachteile

Obst ist gesund, keine Frage. Und bestimmte harte Obstsorten, wie beispielsweise Äpfel, reinigen die Zähne beim Kauvorgang teilweise mechanisch – doch sie enthalten auch Zucker und Fruchtsäuren, die den Zahn angreifen können. Andere Früchte, wie beispielsweise Zitronen, Orangen, Grapefruits, Kiwis oder saure Beeren, liefern ebenfalls sehr viel Fruchtsäure, die zur Demineralisierung des Zahnschmelzes führen kann. Gleiches gilt natürlich auch für die entsprechenden Fruchtsäfte.

Bestimmte Früchte kleben durch ihre Konsistenz lange an den Zähnen. Besonders Datteln, Feigen, Trockenfrüchte oder Bananen haften an den Zähnen und in den Zahnzwischenräumen und bieten den Bakterien somit ideale Voraussetzungen zur Umwandlung von Zucker in aggressive Säuren.

Vorsicht bei Fruchtsäften

Wie das Obst selbst, so enthalten auch daraus hergestellte Säfte Zucker und Säuren. Man sollte die Zähne deshalb nicht durch gleichmäßig über den Tag verteiltes Safttrinken belasten. Besser ist es, ein Glas Saft zum Essen zu trinken und dann damit zu pausieren. Gleiches gilt übrigens auch für andere säurehaltige Getränke wie Cola, Limonaden, viele Sportgetränke, Essigdressings oder Wein und Sekt. Gerade bei kleinen Kindern kann das Dauernuckeln an Fläschchen mit beispielsweise Apfelsaft oder -schorle zu schweren Zahnschädigungen führen, weil die kleinen Zahnchen ständig von Zucker und Säure umspült werden.

Zähne schützen

Morgens und abends sollten die Zähne gründlich geputzt werden, ebenso wie nach dem Genuss zuckerhaltiger Speisen. Direkt nach dem Essen von Obst sollten Sie Ihre Zähne jedoch nicht putzen! Durch die Fruchtsäure wird der Zahnschmelz weich, eine mechanische Reinigung mit der Bürste würde ihn abreiben und mehr schaden als nützen. Deshalb sollten Sie mindestens 30 bis 60 Minuten warten und den Mund sorgfältig mit Wasser ausspülen. In der Zeit kann der Speichel die Zähne umspülen und mit Nährstoffen versorgen.

Um die Säuren zu „entschärfen“ und gleichzeitig Calcium zuzuführen, das wieder in den Zahnschmelz zur Härtung eingebaut werden kann, können zum Obstgenuss oder direkt danach



Foto: monkeybusinessimages – iStockphoto.com

Obst ist lecker und gesund – trotzdem sollten nach dem Verzehr ein paar Dinge beachtet werden.

auch Milch(produkte) hilfreich sein. Trinken Sie ein Glas Milch zum Apfel, essen Sie Johannisbeeren in Joghurt oder Quark oder kauen Sie ein Stück Käse nach dem Genuss einer Kiwi.

Apothekenstempel