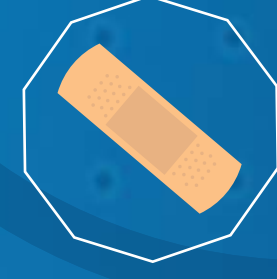


VITAMINE UND MINERALIEN FÜR EIN GESUNDES LÄCHELN

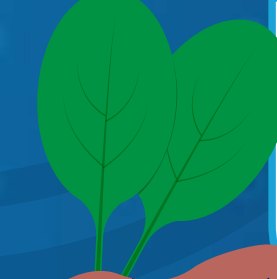
Tägliches Zähneputzen, ein geringer Zuckerkonsum und eine ausgewogene Ernährung sind schon einmal eine gute Basis für gesunde Zähne. Aber wie genau sieht eigentlich eine zahnfreundliche Ernährung aus? Und welche speziellen Nährstoffe braucht man für eine gute Mundgesundheit? Wir schauen uns die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe im Detail an.

VITAMIN A

Bei Vitamin A wird meist zuallererst an die Augen gedacht. Es ist aber auch für eine gute Mundgesundheit wichtig. Das Vitamin sorgt nämlich dafür, dass die Schleimhaut im Mund gesund bleibt und bei Verletzungen besser heilt.



HILFT BEI DER SELBSTHEILUNG



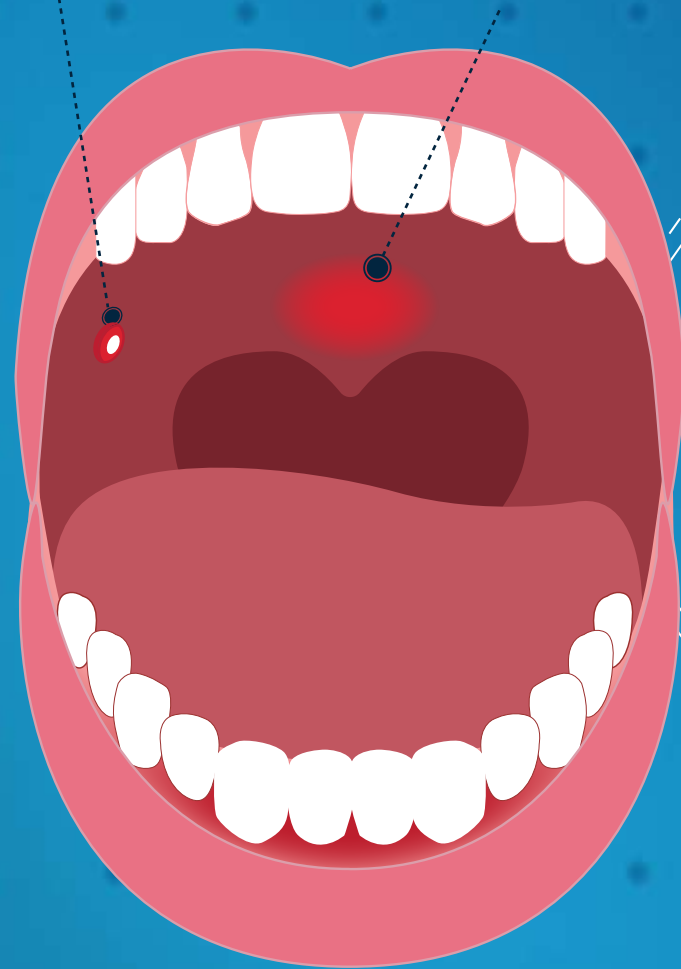
ZU FINDEN IN:

- Karotten
- Blattgemüse
- Süßkartoffeln



HILFT GEGEN MUNDGERUCH

TEIL DES IMMUNSYSTEMS, DAS DEN MUND SCHÜTZT

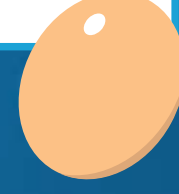


VITAMIN B

Riboflavin, oder auch Vitamin B2 sowie Niacin, sind im Wesentlichen für das Immunsystem zuständig – das auch unsere Mundgesundheit schützt.

ZU FINDEN IN:

- Vollkorn
- Eier
- Fisch
- Fleisch



VITAMIN C

Zwar ist ein Vitamin-C-Mangel heutzutage eher selten, aber wenn, dann kann er unter anderem zu Zahnfleischentzündungen führen. Das Vitamin hilft, um Zahnfleischbluten, Entzündungen

ZU FINDEN IN:

- Zitrusfrüchten
- Johannisbeeren
- Rote und grüne Paprika



SORGT FÜR GESUNDES ZAHNFLEISCH



BEUGT ZAHNFLEISCH-ENTZÜNDUNGEN VOR



WIEVIEL BRAUCHE ICH?

Ein Erwachsener benötigt circa 40-90 mg oder eine mittelgroße Orange.

BEUGT KARIES VOR

SCHÜTZT DEN ZAHNSCHMELZ



WIEVIEL BRAUCHE ICH?

Ein Erwachsener benötigt circa 700 mg am Tag oder 100 g Cheddarkäse.



KALZIUM

Zähne und Knochen bestehen hauptsächlich aus Kalzium. Es unterstützt den Knochenaufbau und damit auch die Zähne. Ein Mangel kann deshalb vor allem das Kariesrisiko erhöhen.

ZU FINDEN IN:

- Milchprodukten
- Soja
- Nüssen

VITAMIN D

Ohne Vitamin D kann der Körper kein Kalzium aufnehmen. Es schützt das Zahnfleisch, den Mundraum und ist in Verbindung mit Kalzium ebenso für den Schutz der Zähne verantwortlich.

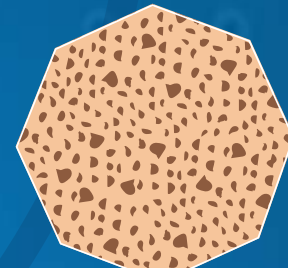


ZU FINDEN IN:

- Sonnenstrahlen
- Ölhaltigem Fisch
- Rotem Fleisch



HILFT DEM KÖRPER KALZIUM AUFZUNEHMEN



ERHÖHT DEN MINERALIENGehALT DER KNOCHEN

HILFT DEM ZAHNWACHSTUM

UNTERSTÜTZT KALZIUM



PHOSPHOR

Dieses Mineral ist wichtig für gesunde Zähne und starke Knochen. Gerade Kinder brauchen viel Kalzium und Phosphor für ein gutes Zahnwachstum.

ZU FINDEN IN:

- Meeresfrüchten
- Sojabohnen
- Nüssen

