

DIE WAHRHEIT ÜBER ZUCKER UND IHRE ZÄHNE

Wir alle lieben süße Leckereien – obwohl sie unseren Zähnen nicht besonders guttun. Aber wissen Sie, was passiert, wenn man zu viel und zu oft Zucker konsumiert? Wir schauen uns an, wie schädlich Zuckerkonsum zwischen den Mahlzeiten sein kann und wie Sie Ihre Zähne gegen Karies schützen können.

WIE SCHÄDLICH KANN ZUCKER SEIN?

Zucker ist der Feind Ihrer Zähne: Denn wenn Sie süße Snacks oder Getränke zu sich nehmen, haftet dieser auf den Zähnen.

Das freut vor allem die vielen Bakterien in Ihrem Mund. Sie ernähren sich von Zucker, den sie in Säure verwandeln. Diese verursacht wiederum Karies, falls sie nicht entfernt wird.



So sparen Sie Zucker ein:

- Wählen Sie Wasser statt Brausegetränken und Co.
- Vermeiden Sie sehr süße Aufstriche wie Marmelade sowie Sirup oder Honig.
- Gönnen Sie sich nicht mehr als etwa 150 ml Saft am Tag*.
- Entscheiden Sie sich für ungesüßte Vollkorn-Cerealien.
- Reduzieren Sie den Zucker in Heißgetränken.

DIE WAHRHEIT ÜBER KARIES

Wenn Säure auf den Zähnen bleibt, beginnt sie, den schützenden Zahnschmelz zu zersetzen. Die Folge: Karies und kleine Löcher entstehen.

Karies sollte so früh wie möglich von einem Zahnarzt behandelt werden, bevor sie die Wurzel des Zahns angreifen kann.

4 Tipps: Karies vermeiden

- Putzen Sie sich mindestens zweimal am Tag die Zähne.
- Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt.
- Säubern Sie zudem mindestens einmal am Tag die Zahnzwischenräume.
- Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi, um die Speichelbildung anzuregen.

SCHLUSS MIT DEM HEIßHUNGER

Es ist natürlich nicht nur die Menge an Zucker, die den Zähnen schaden kann. Auch die Häufigkeit des Konsums spielt eine Rolle.

Wenn Sie nicht auf Schokolade und Co. verzichten möchten, vermeiden Sie das Naschen zwischendurch und essen Sie lieber direkt nach einer Mahlzeit etwas Süßes.



Wussten Sie schon?

Zuckerhaltige Lebensmittel erhöhen den Säuregehalt im Mund. Der Speichel hat normalerweise einen pH-Wert von 7,1. Sinkt er auf 5,5 ab, kann der Zahnschmelz angegriffen werden.

VORSICHT VOR VERSTECKTEM ZUCKER

Kristallzucker ist in mehr Produkten enthalten, als Sie denken – selbst vermeintlich gesunde, natürliche Lebensmittel und Getränke können viel Zucker enthalten. Besondere Vorsicht ist bei Gemüse- und Obst-Smoothies, Saft, Müsliriegeln, Trockenfrüchten und aromatisiertem Wasser geboten.

Wussten Sie schon?

Eine Dose Softdrink enthält im Durchschnitt etwa sieben Teelöffel Zucker.

