

Gesundheitstipps zu Ostern: Süßes naschen und Zähne gesund erhalten!

Kinder und Erwachsene lieben Süßes an den Ostertagen. Ob Schokoladeneier oder Schokohasen – die Osternester locken mit zahlreichen Naschereien. Damit die Zähne gesund bleiben sind einige wichtige Tipps im Umgang mit den zuckerhaltigen Leckereien zu beachten. Krankheiten wie Karies – das berühmte Loch im Zahn – werden durch Bakterien ausgelöst, die sich vor allem von Zucker ernähren. Dabei produzieren sie Säuren, die ihrerseits den Zahnschmelz angreifen. Je häufiger Zucker zugeführt wird, umso mehr vermehren sich die Mikroorganismen in unserem Mund.



„Wir sollen Süßigkeiten nicht verbieten, aber auf einen zahngesunden Umgang mit zuckerhaltigen Speisen achten“, informiert Dr. Klaus-Dieter Treuheit. „Süßes sollte nicht über den ganzen Tag verteilt gegessen werden, denn so liefern wir den Bakterien ständig neue Nahrung. Es ist besser, nur eine oder zwei größere Portionen Schokoladeneier am Tag zu vernaschen und sich anschließend die Zähne zu putzen“, ergänzt der Zahnarzt aus Rosstal.

Zweimal am Tag sollten Zähne und Zahnzwischenräume mit Zahnbürste und Zahnseide oder Interdentalbürstchen gründlich gereinigt werden. Fluoridhaltige Zahnpasten haben sich in der Kariesprophylaxe bewährt. Der Zahnschmelz wird widerstandsfähiger gegen Säureeinflüsse aus der Nahrung. Empfindlichkeiten der Zahnhäule werden reduziert und der Zahnschmelz remineralisiert. Kinderzahncreme sollte nicht mehr als 500 ppm Fluorid und Erwachsenenzahncreme mindestens 1.500 ppm enthalten.



Putzen ja – schrubben nein: Zuviel Druck kann die Zähne und die Mundschleimhaut schädigen. Viele elektrische Zahnbürsten haben den Vorteil, dass sie bei zu festem Druck automatisch anhalten oder durch Signale warnen.

Nach sauren Speisen und Getränken kann es übrigens ratsam sein, mit dem Zähneputzen eine halbe Stunde zu warten. Durch die Säure ist der Zahnschmelz angegriffen und geschwächt. Zu heftiges Putzen kann hier zu Schäden führen.



Zur Ergänzung der Mundhygiene zuhause gehören immer auch die regelmäßige Prophylaxe und die Professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis. Für alle Fragen rund um die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch stehen die Profis in der Zahnarztpraxis zur Verfügung.

Und wer sich sicher gehen will, dass er seine Zähne auch während der Ostertage optimal gepflegt hat, der sollte jetzt schon mal einen Termin in seiner Zahnarztpraxis vereinbaren.

Informieren Sie sich jetzt:

www.zahnarzt-treuheit.de



Noch besser: **Lassen Sie sich persönlich beraten!** Erfahren Sie, wie Sie und wir Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch gesund erhalten. Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin.

Wählen Sie 09127 / 6478

Wir beraten Sie fair!