



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### Schaden Smoothies dem Zahnschmelz?

Liebe Freunde des Glasfutters!

Smoothies sind lecker, und die besseren enthalten viele Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und sind von daher gesund, auch wenn sie frische Früchte nicht dauerhaft ersetzen können.

Smoothies Rezepte



Foto Klaus Rupp - Rezepte Norbert Fricke

Zunächst ist es sinnvoll, sich den Vorgang der Entstehung von Zahnschäden durch Zuckergenuss zu vergegenwärtigen. Kurz gesagt entsteht Karies durch Säure. Auf den Zähnen haftet ein Mikrofilm aus Zucker. Diese produzieren Bakterien und bilden Karies. Der Vorgang ist vergleichbar mit der Wirkung von Essig auf einer Marmorplatte. Im Grunde wird hier auch schon klar, wie entgegengewirkt werden kann: durch die Beseitigung des Mikrofilms mittels mechanischer Reinigung der Zähne, sprich dem Zähneputzen. Da die Entstehung des bakteriellen Belages einige Zeit benötigt, reicht es allerdings aus, sich die Zähne morgens und abends gründlich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen. Wer es sich leichtmachen will, benutzt dazu eine elektrische Zahnbürste.

Ein Tipp: tagsüber neutralisiert der Speichel einen Teil der bakteriellen Säureproduktion. Dieser Effekt lässt sich durch das Kauen eines zuckerfreien Kaugummis und der dadurch hervorgerufenen verstärkten Speichelproduktion unterstützen.

Euer  
Dr. Stefan Schmiedel  
Zahnarzt - Köln