



www.glas-futter.de - moderne Drinks, Rezepte und Tipps zur Zahngesundheit

UNSER BERATENDER ZAHNARZT
HERR DR. STEFAN SCHMIEDEL AUS KÖLN
gibt Ihnen nützliche Tipps rund um die Zahngesundheit



Lebensmittel, die Ihre Zähne weißer machen?

Liebe Freunde des Futters im Glas,

wer möchte nicht gerne strahlend weiße Zähne haben?

Helle Zähne symbolisieren Vitalität und Gesundheit. Lässt sich aber die Farbe der Zähne mit natürlichen Mitteln, möglicherweise durch geeignete Nahrungsmittel aufhellen?

Die Kunst, eine attraktive Zahnfarbe durch die Ernährung zu unterstützen, besteht zunächst einmal darin, die Zähne verfärbenden Speisen zu vermeiden. Hierzu gehören z.B. Kaffee, Rotwein und schwarzer Tee. Diese Speisen bilden dunkle Beläge auf den Zähnen, die sich allerdings durch die gründliche Reinigung der Zähne wieder beseitigen lassen.

Darüber hinaus lässt sich die Farbe der Zähne durch säurehaltige Nahrungsmittel aufhellen. Gelegentlich findet man die Empfehlung, die Zähne mit pürierten Erdbeeren oder Zitronensäure zu putzen. Dieses Vorgehen kann tatsächlich zu einer vorübergehenden



www.glas-futter.de - **moderne Drinks, Rezepte und Tipps zur Zahngesundheit**

Aufhellung der Zähne führen, allerdings werden die Zähne vor allem stark geschädigt, da die Säure den Zahnschmelz abbaut. Im Endeffekt wird der Zahn sogar rauer, was wiederum zu einer erhöhten Einlagerung von Farbstoffen und damit zu einer Verdunkelung des Zahnes führt. Somit ist das Aufhellen mithilfe säurehaltiger Nahrung auf keinen Fall zu empfehlen.

Das gleiche gilt für das Zähneputzen mit Backpulver. In diesem Fall kommt die zahnauhellende Wirkung durch das Abschleifen des Zahnschmelzes zustande, da das Backpulver wie Schleifpaste wirkt. Auch in diesem Fall wird der Zahn auf die Dauer irreversibel geschädigt.

Tipp: Betreiben Sie eine gründliche Mundhygiene, und lassen Sie sich die Zähne regelmäßig von professioneller Hand reinigen, um die natürliche, helle Farbe Ihrer Zähne voll zur Geltung zu bringen. Sollte dies nicht ausreichen, lassen sich die Zähne von professioneller Hand bleichen und damit weiter aufhellen.

Euer

[Dr. Stefan Schmiedel](#)

