



**Zweimal jährlich
sollte man zur
Kontrolle zum
Zahnarzt gehen**

VORSICHT VOR VERSTECKTEN ZUCKERQUELLEN

Was sanft vor **Parodontitis** und **Karies** schützt

Dass Schokolade den Zähnen schadet, weiß bereits jedes Kind. Doch kennen Sie auch die versteckten Zuckerquellen? Sie fördern genauso wie Süßigkeiten Karies sowie Reizungen des Zahnfleisches, die sich zu einer Parodontitis auswachsen können.

Die Expertin Dr. Julia Thome, Zahnärztin für allgemeine und ästhetische Zahnheilkunde im Kölner Carree Dental (www.carree-dental.de) klärt auf.

Fruchtjoghurt enthält viel Zucker

„Schädlich für die Zähne kann z.B. Obst sein – insbesondere Bananen durch ihre klebrige Konsistenz oder Weintrauben aufgrund des hohen Fruktosegehalts“, sagt die Expertin.

Fruchtjoghurt sollte man nur in Maßen genießen. Was kaum einer weiß: 250 g enthalten ca. elf Stück Würfelzucker!

Außerdem haben Säfte und Smoothies einen hohen Fruchtzuckeranteil. Neben vie-

len Kalorien beinhalten sie zudem Zitronensäure. „Diese schadet nicht nur dem Schmelz, sondern ebenso dem Dentin als einem wesentlichen Teil der Zahnschicht.“

Deshalb besser häufiger Wasser trinken oder den Saft zumindest damit verdünnen. Falls möglich, hinterher gründlich die Zähne putzen – am besten etwa 30 Minuten nach dem Genuss.

Geht das unterwegs nicht, schützen Zahnpflegekaugummis kurzfristig: „Sie wirken reinigend und regen den Speichelfluss an, wodurch die entstehenden Säuren der Bakterien neutralisiert werden können“, sagt die Zahnärztin. Alternativ hilft es, ein Glas Wasser nach dem Essen zu trinken. „Ich empfehle, vor und nach der



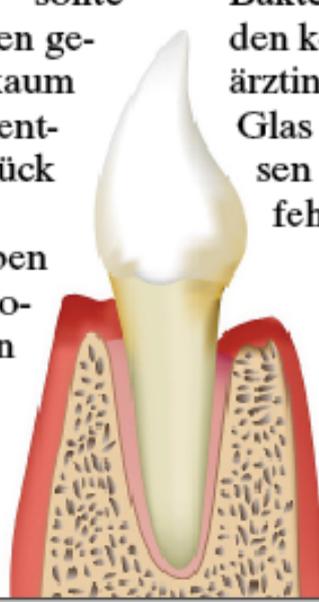
Ab und zu etwas Süßes zu Naschen führt nicht gleich zu Schäden an den Zähnen

Reise gründlich die Zähne und Zwischenräume zu reinigen“, so die Expertin.

Selbst zuckerfreie Produkte, die mit Ersatzstoffen wie Sorbit oder Xylit gesüßt werden, sind nicht unbedenklich: „Sie rufen zwar kein Karies hervor, doch es gibt wissenschaftliche Studien, nach denen durch sie die Mund- und Darmflora negativ verändert werden kann“, sagt Dr. Thome. Der Zweifachzucker Maltose ist ebenfalls nicht weniger „gefährlich“ als Haushaltszucker.

Pausen zwischen den Mahlzeiten

Übrigens: Hin und wieder etwas Süßes zu essen ist kein Problem. Vermeiden sollte man nur ständiges Naschen. Es braucht ein bis zwei Stunden, bis sich Zucker und Säuren im Mund wieder neutralisieren. ■



Bei Parodontitis ist das Zahnfleisch dauerhaft entzündet, es blutet leicht