



Gesunde Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen und Obst massiert das Zahnfleisch und führt dem Körper die notwendigen Vitamine zu. Bei grob geschrotetem Korn können die Schrotspelzen aber auch zu kleinen Verletzungen der Mundschleimhaut und des Darms führen. Ausreichendes Trinken spült die Zahnzwischenräume und beseitigt die groben Essensreste.

Speziell nach süßen und süß-klebrigen Lebensmitteln (Honig, Schokolade, Nutella & Co.) oder auch „nur“ stärkehaltigen Speisen wie Nudeln, Reis, Kartoffeln und Chips sollten die Zähne baldmöglichst gründlich gereinigt werden. Kariesbakterien lieben gut am Zahnschmelz haftenden Zucker. Es ist daher besser, einmal am Tag etwas mehr Süßes zu essen und sich danach die Zähne zu putzen, als den ganzen Tag über kleine Portionen zu naschen.

Für Kinder sollten zuckerhaltige Getränke nach dem abendlichen Zähneputzen tabu sein, auch Erwachsene tun sich mit einem nächtlichen Imbiss keinen Gefallen.

[zurück](#)