



TIPPS FÜR EINE ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG

Käse schützt

Das im Käse enthaltene Fett legt eine Art „Schutzfilm“ um die Zähne, und dank des hohen Anteils an Kalzium wirkt Käse remineralisierend.

Reichlich trinken!

Viel trinken (am besten stilles Mineralwasser), um den Spüleffekt im Mund zu verstärken. Nahrungsreste werden dadurch leichter herausgespült. Wer Karies mit Hilfe von Nahrungsmitteln vorbeugen möchte, kann zu grünem oder schwarzem Tee greifen. Die darin enthaltenen Gerbstoffe hemmen das Wachstum Karies auslösender Bakterien. Schwarzer Tee hinterlässt allerdings Verfärbungen an den Zähnen.

Vitaminreiche Kost

Frisches Obst und Gemüse sorgen für wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Mindestens die Hälfte der täglichen Lebensmittel sollte ungekocht verzehrt werden. So bleiben Nährstoffe und Vitamine besser erhalten.

Eiweißreich und fettarm

Generell sollten eiweißreiche, aber fettarme Lebensmittel wie Linsen, Bohnen, Getreide sowie mageres Fleisch und Fisch verzehrt werden.

Kräftiges zum Kauen

Vollkornbrot, Rohkost, Getreidegerichte und Obst auf den Tisch! Durch das kräftige Kauen dieser „Grobkost“ fließt der Speichel reichlicher und hilft dem Gebiss, sich selbst zu reinigen.

Vorsicht bei Süßem!

Süßigkeiten am besten nur zu Hauptmahlzeiten naschen – Untersuchungen haben gezeigt, dass es dann weniger schädlich ist. Und: Lieber eine ganze Tafel Schokolade auf einmal essen, als stückchenweise über den ganzen Tag verteilt.

Safttrinker aufgepasst!

Ausgesprochen schädlich für die Zähne können auch Säfte sein. Bei übermäßigem Verzehr können die darin enthaltenen Säuren den Zahnschmelz angreifen. Darum sollte nach dem Saftgenuss der Mund mit Wasser ausgespült werden. Die Zahnreinigung sollte frühestens eine halbe Stunde später erfolgen. Sonst werden die durch Säure angegriffenen Zahnoberflächen zusätzlich durch das „Schrubben“ geschädigt. Und: Gesüßte Säfte nicht mit dem Strohhalm trinken. Besser das Glas in mehreren Zügen auf einmal leeren.

PARODONTITIS-GENTEST

MAN KANN ÜBER EINEN GENTEST FESTSTELLEN, OB MAN BESONDERS PARODONTITIS GEFÄHRDET IST. ABER WAS BRINGT DAS? WIR SPRACHEN MIT DR. MED. LITTER, MÜNCHEN

Æ: Was hat Parodontitis mit den Genen zu tun?

☞ Wir haben heute Beweise dafür, dass Parodontitis auch von den Genen beeinflusst wird, also erblich ist. Mit Hilfe des Parodontitis Gen-Tests (kurz: PST Test) können wir die Patienten identifizieren, die auf Grund ihrer genetischen Veranlagung zu Parodontitis neigen.

Æ: Der Patient weiss nach diesem Test also z.B. das er eine erbliche Neigung zu Parodontitis hat – und ärgert sich erst mal. Aber was kann er dann tun?

☞ Dies bedeutet für die betroffenen Patienten die Notwendigkeit einer intensiveren prophylaktischen Betreuung, also eine regelmäßige Untersuchung des Zahnfleischzustandes

und z.B. Behandlungen wie Zahnreinigung in kürzeren Zeitabständen als für weniger Gefährdete empfohlen wird. Weiterhin gibt es eine Reihe anderer prophylaktischer Maßnahmen die eingeleitet werden können.

Æ: Wann ist ein PST-Test sinnvoll?

☞ Wenn bisher keine Anzeichen einer Parodontitis bestehen, aber in der Familie des Patienten viele, insbesondere jüngere Verwandte davon betroffen sind.

Æ: Was kostet ein PST-Test und wird er von den Kassen übernommen?

☞ Der PST-Test kostet ca. 120 Euro. Von den gesetzlichen Kassen wird er nicht übernommen, von den Privaten teilweise – bei entsprechender Indikation.

