

Wichtige Bausteine für die Gesundheit Deiner Zähne

Ein Baustein - ein Flyer Vier Bausteine - vier Flyer

Gesunde Zähne!

Zahnschmelz, Ernährung,

Cola, Kekse,

Wasser, Vollkorn,

Chips & Co.?

Obst, Gemüse ...

Bei Interesse bekommst Du auch die Flyer zu den drei anderen Themen. Sie informieren Dich ausführlich über die Bausteine 2, 3 und 4:

Baustein 2 - Zahnpflege

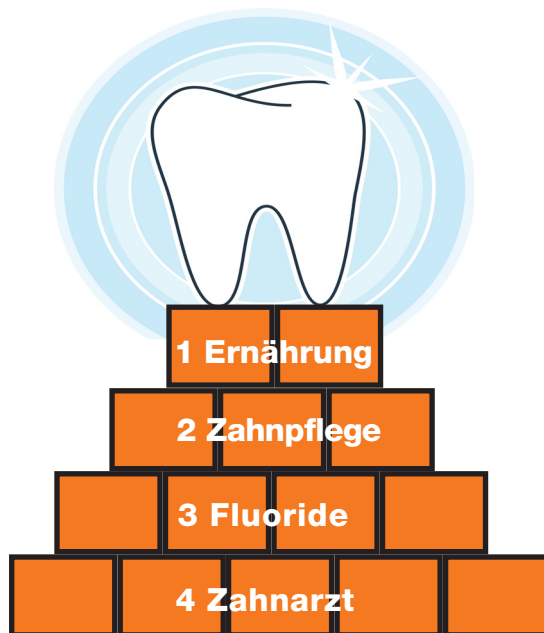
Verwende eine Zahnbürste, die gut in Deiner Hand liegt, und fluoridhaltige Zahnpasta zum Zähneputzen. Achte vor allem auf die hinteren Backenzähne und den Zahnfleischrand. Ab 10 Jahren solltest Du regelmäßig (2-3 mal pro Woche) Zahnseide anwenden. Lass es Dir in der Zahnarztpraxis zeigen!

Baustein 3 - Fluoride

Fluorid ist ein wichtiger Baustein, um Deine Zähne gesund zu erhalten. Wir empfehlen zum täglichen Zähneputzen eine fluoridhaltige Zahnpasta. Zusätzlich könntest Du einmal wöchentlich ein Fluorid-Gel verwenden. Frag einfach Deinen Zahnarzt!

Baustein 4 - Zahnarzt

Regelmäßige Kontrolltermine in der Zahnarztpraxis sind für alle Menschen wichtig! Deshalb halbjährlich zum Zahnarzt gehen! Vorsorge ist sehr wichtig!!



Cola, Kekse, Chips & Co.

Essen und Trinken sind lebensnotwendige Grundbedürfnisse des Menschen. Cola, Kekse, Chips & Co dagegen sind Naschereien und sollten deshalb die Ausnahme bleiben. Denn nicht alles, was schmeckt, tut auch den Zähnen gut.

Ernähre Dich deshalb möglichst abwechslungsreich. Wasser, Obst, Gemüse, und Vollkornprodukte dürfen da natürlich nicht fehlen!

Achte auch auf Dein Trinkverhalten, denn in süßen Getränken ist neben Zucker auch immer Säure enthalten. Diese Säure greift den Zahnschmelz bei jedem Schluck sofort an. Zeitlich verzögert wird der im Getränk enthaltene Zucker durch die Mundbakterien ebenfalls in Säure umgewandelt. Diese Säureangriffe entkalken die Zähne. Wenn Du solche Getränke häufig trinkst, entsteht Karies.

Auch wenn Du Deine Zähne sehr gut putzt, können diese Getränke Deinen Zähnen schaden. Häufiges Trinken von Eistee, Cola, Saft, Schorle und Light-Getränken führt zu **Zahnschmelzerosionen**, da die Säure den Zahnschmelz angreift und ihn allmählich auflöst.

Achtung: Zahnschmelz, der einmal weg ist, wächst nie mehr nach!!!

Was kannst Du tun?

- Ernähre Dich abwechslungsreich
- Viel Gemüse und Vollkornprodukte
- „Hauptgetränk“ sollte immer Wasser sein!

Merke Dir:

- ✓ Saft, Saftschorle, Cola, Eistee etc. und alle Light-Getränke enthalten Säure!
Diese Getränke solltest Du höchstens zu den Mahlzeiten trinken und nicht zwischendurch.
- ✓ Naschereien höchstens einmal am Tag.
- ✓ Anstelle von Süßigkeiten kaue lieber einen zuckerfreien Kaugummi.
Das regt den Speichelfluss an. Speichel schützt die Zähne.

Im Mund liegt der pH-Wert im neutralen Bereich bei ca. pH 7. Die Zähne werden angegriffen, wenn der Wert unter pH 5,5 fällt.

Getränk	Enthaltene Säure	pH-Wert
Cola	z.B. Phosphorsäure	2,4
Light-Getränke	z.B. Phosphorsäure	unter 3
Limonade	Zitronensäure	3,0-3,5
Fruchtsäfte	Zitronensäure	3,0-3,7
Saftschorle	Zitronensäure	3,0-3,7
Kräutertee	-	6,5-7,0
Leitungswasser	- (neutral)	ca. 7,0

Säuregehalt und pH-Wert verschiedener Getränke (nach Dr. G. Oost)

Weitere Fragen?

Bei allen Fragen rund um die Zahngesundheit kannst Du Dich gerne an uns wenden:

Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit

und das

Team der Jugendzahnpflege im Gesundheitsamt

- ✓ Gartenstraße 107
88212 Ravensburg
Telefon: 0751/85-5311
- ✓ Ottmannshofer Str. 46
88299 Leutkirch
Telefon: 07561/9820-5610