

JETZT NASCHEN WIR BESONDERS VIEL

Mit diesem Trick überstehen Ihre Zähne das Osterfest



Schön süß! Zu Ostern und Weihnachten müssen unsere Zähne besonders viel Gezuckertes verkraften

Foto: Getty Images/Cultura RF

11.04.2020 - 13:33 Uhr

Ostern naschen wir traditionell mehr als sonst: Süße Schoko-Hasen, leckere Nougat-Pralinen – für unsere Zähne sind diese Tage eine echte Herausforderung. Fast 30 Millionen Kilogramm Schokolade gingen 2018 in Form von Ostereiern und -hasen über die Ladentheken. Die Masse süßer Kalorien bekommt dabei nicht nur die Figur zu spüren, auch unseren Zähnen setzen die Leckereien ganz schön zu.

Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental (<https://www.carree-dental.de/>) in Köln, erklärt, wie wir die österlichen „Kariesattacken“ besser überstehen können.

Besondere dentale „Bösewichte“: klebrige Karamellbonbons und Pralinen mit Nougatfüllung. „Da diese länger an den Zähnen haften, erhöht sich deren Schädlichkeit“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt. Doch auch bei den anderen leckeren Oster-Überraschungen ist Vorsicht geboten. Denn „grundsätzlich sind alle Süßigkeiten für unsere Zähne schädlich“, so der Zahnmediziner.

Tipp: Lieber Käse statt Pudding

Wer zahnfreundlicher knabbern möchte, sollte besser zu zuckerfreien bzw. zahnschonenden Produkten mit Zuckeraustauschstoffen greifen. Oder Sie geben Ihren Kindern alternativ ein paar Nüsse. Die natürlichen Leckerbissen enthalten viel Eiweiß sowie lebenswichtige Mineralien – unter anderem jede Menge des lebenswichtigen Mineralstoffs Magnesium.

Und auch Käse statt süßer Desserts empfiehlt sich an den Feiertagen als zahnfreundliche Alternative. Denn Gouda oder Camembert beispielsweise sind ein natürliches Karies-Schutzschild. Der einfache Grund: Der zerkaute Käse haftet an den Zähnen und wehrt so gefährliche Säuren erfolgreich ab.

Zahnfreundlich Süßes naschen

Die gute Nachricht: Grundsätzlich muss niemand der Zahngesundheit zuliebe ganz auf Zucker verzichten. „Bei guter Mundhygiene ist hin und wieder zu Naschen natürlich kein Problem“, betont Dr. Schmidt. Seine Devise: Statt sich ständig Plätzchen, Bonbons oder Schokolade schmecken zu lassen, diese besser nur einmal am Tag genießen.

Dann darf es dafür auch hin und wieder ruhig ein bisschen mehr sein. „Das ist für die Zähne wesentlich verträglicher als der ständige Kontakt mit dem Zucker“, so Dr. Schmidt. Denn „in diesem Fall hat der Speichel kaum noch Zeit, die Säuren jedes Mal wieder zu neutralisieren.“

► **Und noch ein Tipp vom Experten:** „Trinken Sie beim Naschen ein Glas Mineralwasser, das verdünnt die Zuckerkonzentration“, empfiehlt Dr. Schmidt. „Anschließend regelmäßig die Zähne putzen (am besten mit einer fluoridhaltigen Creme). **Dabei auch stets die Zahnzwischenräume und die Zunge reinigen. Zur gründlichen Entfernung von Speiseresten und Bakterien eignen sich Zahnseide und spezielle Zungenreiniger.**