



Merkblatt

zahngesunde Ernährung

Karies entsteht durch Bakterien, die in einem unsichtbaren Belag auf den Zähnen wachsen. Diese Bakterien ernähren sich durch Zucker und Stärke, die beim Essen, Trinken und Naschen in den Mund gelangen.

Zucker ist besonders gefährlich, da ihn die Bakterien sofort in Säuren verwandeln, die den harten Zahnschmelz angreifen können.

Es ist deshalb besser, diese Säureattacken auf ein Minimum zu reduzieren.

Inzwischen gibt es Süßwaren, die den Zähnen nicht schaden, da sie keinen Zucker enthalten.

Zahnfreundliche Süßwaren erkennen Sie am

„Zahnmännchen mit Schirm“



Als besonders zahnfreundlich gilt der natürliche Zuckeraustauschstoff Xylit, er hemmt zusätzlich die Bildung von Zahnbelag.

Achtung, Produkte die als zuckerfrei ausgezeichnet sind können Fructose (Fructose) oder Traubenzucker (Glukose) enthalten, die jedoch auch Karies fördern.