

... Schönes Lächeln durch ästhetische Zahnheilkunde ... Professionelle Zahnreinigung ... Bleaching ... oder Zahnschmuck ..



Dr. med. dent.
Jürgen Werner
- Zahnarzt -



Wichtig für Kinder: Kontrolle und Üben der Putztechnik - Fluoridierung - Fissurenversiegelung der bleibenden Zähne ...

Wir informieren ... **Ist zuckerfrei gleich zahnfreundlich?**

Nein!

Leider wird oft die Angabe auf Lebensmitteln „zuckerfrei“ damit gleichgesetzt, dass diese dann auch gesünder und zahnfreundlich seien. Zuckerfrei bedeutet jedoch nur, dass kein Haushaltszucker (Rohrzucker) enthalten ist.

Andere Zuckerarten wie Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker oder Malzzucker können jedoch vorkommen. Die im Zahnbelag angesiedelten Bakterien können dann auch diese Zuckerarten im Stoffwechsel zu Säuren umwandeln. Diese wiederum entziehen dem Zahn Mineralien.

Es entstehen poröse Bereiche im Zahnschmelz, in die nun Bakterien einwandern können und im Zahninneren eine Karies auslösen. Besonders schädlich sind wiederholte Säureangriffe durch häufige Zufuhr zuckerhaltiger Stoffe. Eine weitere zahnschädliche Stoffgruppe sind neben den Zuckern die direkt in der Nahrung enthaltenen Säuren. Neben Zitrusfrüchten stehen hier die säurehaltigen Erfrischungsgetränke an erster Stelle. Werden sie häufig konsumiert, verursachen sie, ohne Beteiligung von Bakterien, Zahnschäden in Form von Erosionen.

Für ein gesundheitsbewusstes Verhalten bedeuten diese Tatsachen jedoch nicht den Verzicht auf Süßigkeiten und Co.

Für eine Kariesentstehung ist weniger die absolute Menge an aufgenommenem Zucker als vielmehr die Häufigkeit der Zufuhr entscheidend. Daher gilt, dass für Zwischenmahlzeiten und Naschen auf „Zahnfreundliche Lebensmittel“ zurückgegriffen werden sollte.

Erkennbar sind zahnfreundliche Nahrungsmittel an dem Zahnmännchen.



Es garantiert, dass sie wirklich zuckerfrei und säurearm sind und somit weder zu Karies noch zu Zahnschäden führen.



Mo - Fr 8 - 12
Mo 14 - 18
Di + Do 15 - 19



Rautheim
Weststrasse 70
☎ 680 29 29

Internet : www.dr-werner-zahnarzt.de

Wir freuen uns auf Sie ...