

... 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 ...

Tag der Zahngesundheit 2020 - Mahlzeit:
Vorsicht Zucker! - zahngesund ernähren

Der diesjährige Tag der Zahngesundheit steht im Zeichen der Ernährung. Dabei ist eine gesunde Ernährung genauso wichtig wie ein geringer Zuckerkonsum, um Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Übergewicht oder Karies der Zähne vorzubeugen. Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt den Gesamtzuckergehalt eines Lebensmittels, der pro 100g oder 100ml angegeben sein muss.



Gesunde Ernährung heißt wenig Zucker verzehren und Säuren meiden:

- als Durstlöcher möglichst Wasser trinken, auch Getränke Light-Varianten weisen oft viel Säure auf
- Zuckergehalt der Nahrung reduzieren (Produkte mit Zahnmannchen)
- zuckerhaltige Lebensmittel nicht über den ganzen Tag verteilt verzehren
- Achtung: auch deftige Nahrungsmittel wie Wurst, Gewürzgerichte, Ketchup oder ähnliches enthalten Zucker
- kalziumhaltige Nahrungsmittel, wie Milch oder Käse stärken die Zähne
- Fluoride aus Speisesalz, Fisch, grünem Tee, Zahnpaste härten den Zahnschmelz
- Vitamin A aus gelbem oder orangenem Obst ist gut für die Mundschleimhaut
- Vitamin C aus Zitrusfrüchten, Paprika, Brokkoli... stärkt das Immunsystem
- Vitamin D stärkt Zähne und Knochen, es wird durch Sonnenlicht gebildet
- Omega-3-Fettsäuren aus Walnüssen, Lachs, Hering wirken entzündungshemmend
- der Verzehr fester Lebensmittel wie Vollkornbrot, Obst, rohem Gemüse regt den Speichelfluss an, der die Zähne reinigt, Säuren neutralisiert und den Zahnschmelz wieder mineralisiert.



Daher am besten abwechslungsreich und ausgewogen ernähren.

Mo - Fr	8 - 12		Rautheim Weststrasse 70 680 29 29
Mo	14 - 18		
Di + Do	15 - 19		

Internet : www.dr-werner-zahnarzt.de

Fester Biss und sicheres Gefühl durch Implantate und hochwertigen Zahnersatz ...

Wir freuen uns auf Sie ...