

Zahngesund durch den Advent Wie Sie Karies in der Vorweihnachtszeit vermeiden

München – Plätzchen, Schoko-Nikolaus und gebrannte Mandeln: Im Advent locken viele süße Leckereien. In den Tagen vor Weihnachten wird mehr Zucker als sonst gegessen – das kann Folgen für die Zahngesundheit haben. Sie können selbst einiges dafür tun, dass die Vorweihnachtszeit nicht zur Belastung für Ihre Zähne wird. Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) gibt Tipps.

Tipp 1: Nicht zwischendurch naschen

Bakterien im Mund wandeln Zucker zu Säuren um, die die Zähne angreifen und zu Karies führen können. Damit diese „Säureangriffe“ auf die Zähne so selten wie möglich stattfinden, empfiehlt es sich, nicht ständig zwischendurch, sondern direkt nach den Hauptmahlzeiten zu naschen. So kann der Speichel in der Ruhezeit seine schützende Wirkung gegen Karies entfalten. Er neutralisiert die schädlichen Säuren und führt den Zähnen wieder Mineralien zu. Generell gilt: Bei der Entstehung von Karies spielt die Häufigkeit der Zuckeraufnahme eine größere Rolle als die Menge.

Tipp 2: Weihnachtsbäckerei mit Zuckerersatz

Zuckeraustauschstoffe wie Erythrit oder Xylit haben im Gegensatz zu herkömmlichem Zucker keine kariesfördernden Eigenschaften. Denn die Bakterien im Mund können diese gar nicht oder nur sehr langsam verstoffwechseln. Zuckeraustauschstoffe bieten sich deshalb als zahnfremdliche Alternative zu Haushaltszucker für die Weihnachtsbäckerei an.

Tipp 3: Besonders gründliche Mundhygiene

In dieser zuckerreichen Zeit ist eine regelmäßige gründliche Mundhygiene besonders wichtig. Putzen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahncreme. Wenn Sie säurehaltige Lebensmittel oder Getränke konsumiert haben, sollten Sie damit allerdings eine halbe Stunde warten – so verhindern Sie Schäden am Zahnschmelz. Vergessen Sie bei der Reinigung auch die Zahnzwischenräume nicht. Hierfür eignen sich spezielle Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide. Auf ihrer Patientenseite [zahn.de](https://www.zahn.de/zahn/web.nsf/id/pa_mundhygiene_zu_hause.html) bietet die Bayerische Landeszahnärztekammer unter https://www.zahn.de/zahn/web.nsf/id/pa_mundhygiene_zu_hause.html weitere Informationen zur richtigen Mundhygiene zu Hause an.

Kontakt:

Isolde M. Th. Kohl, Leiterin Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer, Telefon: 089 230211-104, Fax: 089 230211-108, E-Mail: presse@blzk.de
Die Presseinformation finden Sie unter www.blzk.de/pressemeldungen und unter www.zahn.de

Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der über 16 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.