



Bekommt man von Zucker Karies?



Zucker kann Karies fördern, das weiß fast jeder. Aber muss man auf Zucker verzichten, um gesunde Zähne zu haben? Karies entsteht nur dann, wenn mehrere Faktoren zusammentreffen: Beläge auf ungeputzten Zähnen, säurebildende Bakterien, die in den Belägen angesiedelt sind, vergärbare Kohlenhydrate und dann noch ausreichend Zeit, in der die Säure bzw. die Bakterien ihr zerstörerisches Werk durchführen können.

Dabei ist es egal, ob die Kohlenhydrate aus Früchten, Honig, zuckerhaltigen Lebensmitteln, stärkehaltigen Snacks oder Müsli stammen. Entscheidend ist ihre Verweildauer an den Zähnen. Deshalb gilt: Wer durch Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta regelmäßig Bakterien von den Zähnen und Speisereste aus dem Mund entfernt, beugt Karies effektiv vor. Denn eine alte Weisheit der Zahnärzte gilt noch immer: Ein sauberer Zahn bleibt ein gesunder Zahn!