

25.03.2026 – 08:24 Uhr

Süsse Versuchungen - starke Zähne: was Ernährung mit unserer Mundgesundheit macht



Zürich (ots) -

Ostern steht vor der Tür und mit ihr viele süsse Versuchungen. Genuss gehört im Leben dazu, doch was wir essen und trinken, wirkt weit über den Moment hinaus. Ernährungsgewohnheiten hinterlassen Spuren - auch an den Zähnen. Während Schokolade & Co. wenig Gutes für unsere Zahngesundheit tun, gibt es auch Lebensmittel, die als unterschätzte Superfoods für starke Zähne gelten. Dentalhygienikerin und Mitglied von Swiss Dental Hygienists, Conny Schwiete, verrät, welche das sind und unter welchen Bedingungen man trotzdem einen Schokohasen geniessen kann. Entscheidend ist dabei nicht nur die Ernährung, sondern auch die richtige Zahnpflegeroutine, etwa mit einer modernen elektrischen Zahnbürste mit rundem Bürstenkopf.

Dein Lächeln isst mit: Auswirkungen von Ernährung auf die Mundgesundheit

Eine ausgewogene Ernährung ist der Grundpfeiler eines gesunden Lebensstils und wirkt sich positiv auf die Allgemeingesundheit aus. Doch was wir zu uns nehmen, beeinflusst auch unsere Mund- und Zahngesundheit.

Während einige Lebensmittel Inhaltsstoffe mit karieshemmender Wirkung enthalten, sind andere dafür bekannt, genau das Gegenteil zu tun. Insbesondere stark zucker- und säurehaltige Lebensmittel und Getränke können die Entstehung von Karies begünstigen und den Zahnschmelz angreifen.

Die richtige Zahnpflege macht den Unterschied

Doch ob Lebensmittel langfristig Spuren an unseren Zähnen hinterlassen, hängt nicht nur von ihren Inhaltsstoffen ab, sondern auch von der Zahnpflegeroutine. Gerade nach dem Konsum von zucker- oder säurehaltigen Speisen kann eine gründliche Zahnpflegeroutine - optimalerweise elektrisch - helfen, mögliche Schäden zu minimieren.

Schokolade & Co.: ein verbotener Genuss?

Als stark zuckerhaltiges und potenziell zahnschädliches Lebensmittel gilt leider auch der beliebte Schokohase zu Ostern. In Fachkreisen bezeichnet man solche Produkte auch als kariogen, da sie das Wachstum von Kariesbakterien begünstigen.

Doch nicht nur Süssigkeiten können sich negativ auf die Mundgesundheit auswirken. Auch Dörrfrüchte betrachten Zahnexpert:innen kritisch: "Sie enthalten häufig viel Zucker und bleiben aufgrund ihrer klebrigen Konsistenz leicht in den Zahnzwischenräumen haften. Werden sie dort nicht zügig entfernt, geben sie über längere Zeit Zucker ab

und erhöhen das Kariesrisiko", erklärt Dentalhygienikerin und Mitglied von Swiss Dental Hygienists, Conny Schwiete.

Diese Lebensmittel sind Superfoods für die Zähne

Neben Lebensmitteln, die das Kariesrisiko erhöhen können, gibt es auch solche, die unsere Mundgesundheit aktiv unterstützen, indem sie die Vermehrung von Kariesbakterien hemmen.

Als besonders zahnfreundlich gilt Birkenzucker (Xylit). "Er kann das Wachstum kariogener Bakterien hemmen und damit zur Reduktion des Kariesrisikos beitragen", erklärt Conny Schwiete. Auch Käse kann dank wertvollen Inhaltsstoffen zur Kariesprävention beitragen, indem der pH-Wert im Mund neutralisiert, die Speichelproduktion anregt und so der natürliche Schutzmechanismus der Zähne unterstützt wird.

Darüber hinaus liefern Avocado und sogenannte Green Foods wie Sellerie oder Broccoli wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Zahnfleisch stärken und dazu beitragen können, Zahnfleischartzündungen vorzubeugen.

Gute Gewohnheiten machen starken Zähne: die iO-Technologie von Oral-B

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung und eine konsequente Zahnpflegeroutine sind die wichtigsten Grundlagen für langfristige Mundgesundheit. Moderne Modelle elektrischer Zahnbürsten, wie die iO-Technologie von Oral-B, reinigen besonders gründlich. Dank sanften Mikrovibrationen entfernt der runde Bürstenkopf bis zu 100% mehr Plaque als eine Handzahnbürste, selbst an schwer zugänglichen Stellen, welche insbesondere nach dem Konsum von kariogenen Lebensmitteln gründlich gereinigt werden müssen. Darüber hinaus unterstützen zahlreiche Features bei der Etablierung positiver Putzgewohnheiten.

Doch auch der Zeitpunkt des Putzens ist entscheidend. "Neue Erkenntnisse legen nahe, dass es besonders empfehlenswert ist, die Zähne unmittelbar nach dem Verzehr von zucker- oder säurehaltigen Lebensmitteln zu putzen", bestätigt Conny Schwiete.

Das Modell für Einsteiger - die Oral-B iO2

Die Oral-B iO2 wurde speziell für Einsteiger in die elektrische Zahnpflege entwickelt. Sie ist besonders einfach zu bedienen, leise und sehr sanft in der Anwendung. Sie verfügt über eine intelligente Andruckkontrolle, sowie drei Reinigungsmodi - Super Sensitive, Sensitive, Tägliche Reinigung - und entfernt 100% mehr Plaque als eine herkömmliche Handzahnbürste.

Das Modell für Perfektionisten - die Oral-B iO10

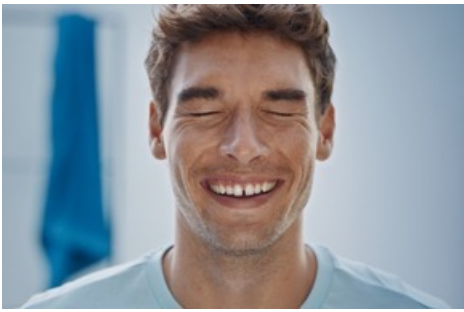
Die Oral-B iO10 bietet - zusätzlich zur intelligenten Andruckkontrolle - dank der revolutionären iO Sense Ladestation personalisiertes Feedback in Echtzeit. Dies ermöglicht es den Nutzenden, genau zu sehen, wo, wann und wie sie putzen müssen. Sie verfügt über sieben Reinigungsmodi, inkl. einem speziellen Programm für Zahnfleischartschutz.

Weitere Informationen auf www.oral-b.de

Pressekontakt:

bop Communications GmbH
Tatjana Jäger
Seestrasse 356
8038 Zürich
medienstelle@bopcom.ch

Medieninhalte



Dein Lächeln isst mit: Auswirkungen von Ernährung auf die Mundgesundheit / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100102870 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100102870/100939156> abgerufen werden.