

Schweizer Käse statt Chips und Gummibärchen

Nicht nur Zucker, sondern auch hochverarbeitete stärkehaltige Nahrungsmittel wie Kartoffelchips, Crackers, Salzstängeli oder frisches, klebriges Brot können Karies verursachen, wenn sie lange genug an den Zähnen haften. Denn bereits im Mund wird ein Teil der Stärke durch Speichelenzyme in Zuckerbausteine zerlegt. Da der Stärkeabbau etwa zwei Stunden andauert sind die Zähne über diesen Zeitraum kontinuierlich einem Säureangriff ausgesetzt.

Ab und zu etwas Süsses ist keineswegs verpönt. Denn für die Zahngesundheit ist weniger die Menge als vielmehr die Häufigkeit und die Dauer des Zuckeroder Stärkeverzehr entscheidend. Ein süsser Nachtisch oder eine Knabberei zum Zvieri ist ein einmaliger Säureangriff, den Speichel und Zähne gut bewältigen können vor allem wenn anschliessend die Zähne geputzt werden. Ein Sack Gummibärchen oder ein Beutel Chips über einen längeren Zeitraum genascht - greift die Zähne jedoch unablässig an.

Das Richtige für die Pause

Für Kindergarten-, Schul- und Büropausen sind Süssigkeiten und Snacks ungünstig. Nicht nur, weil sie zu wenig wertvolle Nährstoffe liefern, sondern eben auch weil sie die Zähne mit Karies verursachenden Säuren belasten. Nebst Vollkornbrot, Saisonobst und rohem Gemüse liefern vor allem auch Käse und andere Milchprodukte wertvolle Inhaltsstoffe für Denkarbeiter.

Zahnpflege inklusive

Schweizer Käse hat für die Zahngesundheit grosse Vorteile: das darin reichlich enthaltene Kalzium und Phosphat ersetzen die während des Essens an der Zahnoberfläche aufgelösten Mineralien, hemmen das Wachstum der für den Kariesbefall verantwortlichen Bakterien und schützen damit wirksam die Zähne.

