ZahnRat 124

Zahngesunde Ernährung • Kauintensive Kost • Intervallfasten

Ein Plus an Genuss

Das richtige Rezept für gesunde Zähne

Die meisten Menschen denken bei guter Zahngesundheit zuerst an gründliches Zähneputzen und regelmäßige Kontrollen in der Zahnarztpraxis. Doch damit unsere Zähne stark und belastbar bleiben, benötigen sie auch die richtigen Nährstoffe.

Eine zahnfreundliche Ernährung ist deshalb ein Schlüssel für gesunde Zähne. Was und wie wir essen und trinken, beeinflusst ganz unmittelbar das Risiko für Karies, Zahnfleischerkrankungen und andere Zahnschäden. Schon kleine Veränderungen wirken: Weniger versteckter Zucker, weniger säurehaltige Getränke und mehr zahnfreundliche Alternativen sorgen für ein strahlendes Lächeln.

Diese Ausgabe der Patienteninformation ZahnRat erklärt, wie gute und schlechte Ernährungsgewohnheiten die Gesundheit unserer Zähne beeinflussen. Der ZahnRat gibt alltagstaugliche Tipps, wie Sie Zähne und Zahnfleisch stärken und Ihr Lächeln langfristig gesund erhalten. Guten Appetit! ■

Besuchen Sie uns im Internet oder folgen Sie uns auf Social Media!
www.zahnrat.de
www.facebook.com/zahnrat.de
www.instagram.com/zahn.rat

Patienteninformation der Zahnärzte

Gesund beginnt im Mund

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu guter Allgemeingesundheit, hoher Leistungsfähigkeit und dauerhaftem Wohlbefinden. Gesunde Ernährung bedeutet vor allem:

- abwechslungsreich essen,
- frische und unverarbeitete Lebensmittel essen,
- regelmäßig und maßvoll – nicht zu viel und nicht zu wenig – essen.

Tut einfach gut: Vielfalt auf dem Teller

Die Grundlage einer abwechslungsreichen Ernährung ist insbesondere Obst und Gemüse. Beides enthält viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Vollkornprodukte machen lange satt und unterstützen die Verdauung. Eiweißreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte, Eier oder Fisch stärken Muskeln und Gewebe. Hochwertige Pflanzenöle, Nüsse und Samen liefern essenzielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann.

Vervollständigt wird ein gesunder Speiseplan durch gelegentlichen Fleischkonsum. Wasser und ungesüßter Tee bilden den größten Teil der täglichen Flüssigkeitszufuhr.

Diese Vielfalt an Lebensmitteln versorgt den Körper mit allen benötigten Nährstoffen. Bei gesunden Menschen ohne Vorerkrankungen deckt eine ausgewogene Ernährung den Bedarf in der Regel bereits vollständig ab. Komplizierte Diäten und zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel sind nicht notwendig.

Das Zusammenspiel dieser Nährstoffe beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, senkt den Cholesterinspiegel, unterstützt den Stoffwechsel, fördert die Darmgesundheit und verringert Entzündungen im Körper. Doch eine abwechsungsreiche Ernährung unterstützt nicht nur Herz, Kreislauf und Gewichtskontrolle – auch die Mundgesundheit gewinnt.

Wichtig für Zahnfleisch und Zähne

Zur Gesunderhaltung der Zähne und des Zahnfleisches ist vor allem ein bewusster Umgang mit Zucker entscheidend. Zuckerreiche Speisen und Getränke, stark verarbeitete Fertigprodukte sowie sehr fettige oder gesalzene Lebensmittel liefern zwar schnell viele Kalorien, enthalten aber kaum wertvolle Nährstoffe. Auch der Zeitpunkt und die Dauer der Zuckeraufnahme spielen eine Rolle: Häufiges Naschen zwischendurch ist für die Zähne gefährlicher als der gelegentliche Genuss, beispielsweise zum Abschluss einer Mahlzeit.

Denn Karies entsteht nicht zufällig: Häufige Zuckerzufuhr, säurehaltige Lebensmittel und ungünstige Essgewohnheiten fördern die Entstehung von Zahnproblemen. Auch deshalb ist es wichtig, auf vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel zu achten. Besonders Vitamin C, Vitamin D, B-Vitamine wie Folsäure sowie Kalzium, Magnesium und Zink unterstützen die Gesundheit des Zahnfleisches, stärken die Zähne und festigen die Kieferknochen.

Problem: Zucker

In größeren Mengen und bei häufigem Verzehr wird Zucker zum großen Problem. Bakterien im Mund wandeln den Zucker in Säuren um, die den schützenden Zahnschmelz um die Zähne angreifen.

Besonders zahnschädlich sind:

- süße Getränke (Limonaden, Eistees, gesüßte Säfte)
- stark gezuckerte Snacks
- versteckter Zucker in Fertigprodukten und Fast Food

Regelmäßige Mahlzeiten helfen dem Körper, einen ausgeglichenen Takt im Alltag zu finden. Wer sich Zeit zum Essen nimmt und auf sein Sättigungsgefühl achtet, kann eine übermäßige Nahrungsaufnahme vermeiden.

Antioxidantien schützen die Zellen des Körpers

Eine gesunde Ernährung enthält wertvolle Bestandteile (Antioxidantien), wie beispielsweise Vitamine, Mineralien und Pflanzenstoffe. Sie unterstützen den Körper dabei, aggressive Moleküle (Freie Radikale) unschädlich zu machen.

Diese freien Radikale sind nicht in der Nahrung enthalten, sondern entstehen bei Stoffwechselprozessen im Körper sowie durch äußere Einflüsse wie Stress, Rauchen, UV-Strahlung oder Umweltverschmutzung. Antioxidantien neutralisieren diese instabilen Moleküle, verhindern gefährliche Kettenreaktionen und schützen so die körpereigenen Zellen. Antioxidantien tragen dazu bei, bestimmte Alterungsprozesse zu verlangsamen und Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Problem: Säure

Nicht nur Zucker zerstört die Zähne, auch die Säuren in Lebensmitteln sind gefährlich. Schlimmstenfalls kommt beides zusammen. In Softdrinks wie Cola und Limonade können zugegebener Zucker oder Süßungsmittel die Säurewahrnehmung täuschen.

Säuren sind vorrangig enthalten in:
- Zitrusfrüchten und ihren Säften
- Softdrinks und Energydrinks
- essighaltigen oder fermentierten hochverarbeiteten Lebensmitteln

Gesunde Ernährung stärkt Körper und Zähne!

1. **Süßes bewusst genießen**
   Besser kurzzeitig naschen als über viele Stunden verteilen
2. **Wasser und ungesüßten Tee trinken**
   Zuckerhaltige Getränke verringern
3. **Säuren im Blick behalten**
   Besonders Softdrinks und Fruchtsäfte vermeiden
4. **Speichel als natürlichen Schutz nutzen**
   Gut kauen und ergänzend zuckerfreie Kaugummis verwenden
5. **Nährstoffreiche Lebensmittel bevorzugen**
   Mehr Gemüse, Nüsse, Vollkorn- und Milchprodukte verzehren

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper optimal mit Antioxidantien. Zu den bekanntesten gehören:
- **Vitamine:** C, E, Beta-Carotin
- **Mineralstoffe:** Selen, Zink
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Polyphenole, Flavonoide, Lycopin

Besonders reich an Antioxidantien sind:
- **Obst:** Beeren, Zitrusfrüchte, rote Trauben
- **Gemüse:** Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Karotten, Paprika, Tomaten
- **Nüsse und Samen:** Pistazien, Mandeln, Walnüsse
- **Vollkornprodukte**
- **Getränke:** Grüner Tee, Kaffee
- **Kräuter**
- **Sonstiges:** dunkle Schokolade (mind. 70 Prozent Kakao-Anteil)

Genuss und Gesundheit – Es geht beides!

Eine perfekte Ernährung gibt es nicht. Niemand kann jeden Tag alles richtig machen und kleine Abweichungen sind völlig normal. Entscheidend ist, langfristig ausgewogen zu essen und die wichtigsten Nährstoffe für Zähne und Gesundheit aufzunehmen.

Schon kleine Veränderungen im Alltag können dabei einen großen Unterschied machen: Weniger versteckter Zucker, weniger säurehaltige Getränke und mehr zahnfreundliche Alternativen. Gesund essen darf Spaß machen!

Tägliches Training für Zahnfleisch und Zähne

Kauintensive Ernährung ist ein höchst wirkungsvoller, aber oft unterschätzter Baustein einer guten Mundgesundheit. Das Kauen fester, ballaststoffreicher und strukturierter Lebensmittel unterstützt die Gesundheit der Zähne und des Zahnfleisches mehr als eine vermeintlich zahnschonende weiche Kost. Der ganze Vorgang des Kauens bewirkt einen aktiven Schutz für den gesamten Mund.

Superkraft Spucke gegen schädliche Säuren

Das Kauen knackiger Lebensmittel entfernt einen Teil des bakteriellen Zahnbelags bereits auf natürliche Weise. Außerdem fördert intensives Kauen die Durchblutung des Zahnfleisches. Überdies regt die Reibung der Nahrung an Zähnen, Zahnfleisch und Wangen den Speichelfluss an.

Speichel ist die wichtigste natürliche Schutzbarriere gegen Karies und Zahnfleischentzündungen. Schon beim Kauen verdünnt der Speichel die in der Nahrung enthaltenen Säuren. Nach dem Essen fördert der Speichel die Versorgung des schützenden harten Zahnschmelzes rund um die Zähne mit wichtigen Mineralien (Remineralisation). Gleichzeitig verbessern mineralstoffreiche Lebensmittel mit Kalzium, Phosphat und Fluorid die Remineralisation des Zahnschmelzes.

Zahnfreundliche Knabber-Bowl

Diese Bowl liefert viele Ballaststoffe bei wenig Kalorien, hält lange satt und stabilisiert den Blutzucker. Intensives Kauen sorgt für ein besseres Sättigungsgefühl.

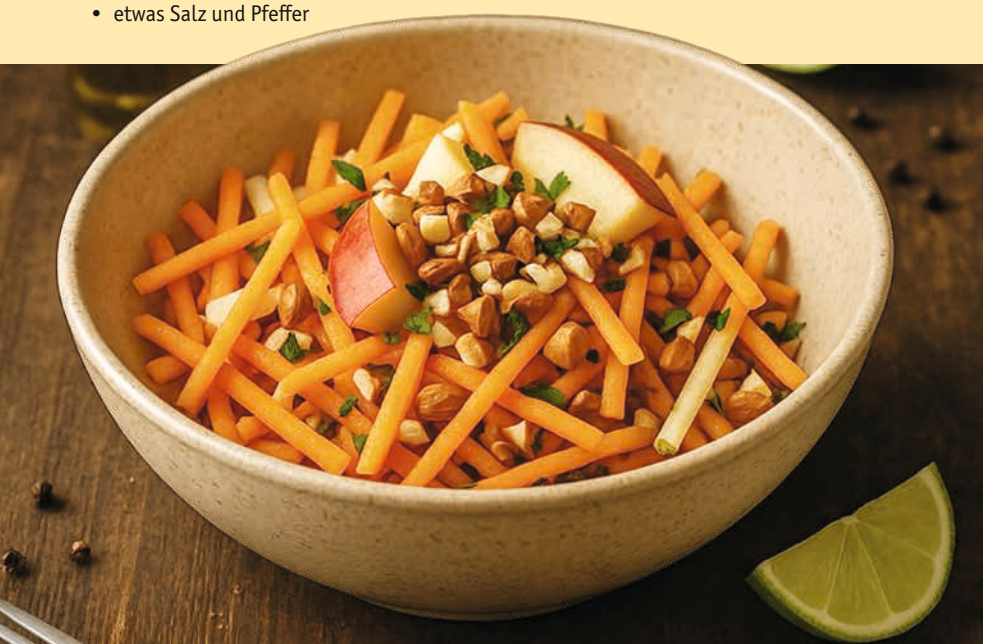
- Das rohe, faserreiche Gemüse aus Karotten und Kohlrabi massiert das Zahnfleisch und reinigt die Zahnoberflächen.
- Die Äpfel mit Schale liefern natürliche Fruchtsäuren und Ballaststoffe. Die Speichelproduktion steigt, der pH-Wert im Mund wird stabilisiert.
- Nüsse und Samen fördern die Kaumuskulatur und sind reich an Kalzium, Magnesium und gesunden Fetten für Zahnfleisch und Knochen.
- Olivenöl und Kräuter wirken leicht antientzündlich und unterstützen die Mundschleimhaut.

Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 große Karotte
- 1/2 Kohlrabi
- 1 Apfel mit Schale
- 1 kleine rote Paprika
- 1 Handvoll Mandeln oder Walnüsse
- 1 Esslöffel Leinsamen oder Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch)
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Alles in feine, aber bissfeste Streifen oder Stücke schneiden. Nichts pürieren oder raspeln!
2. Mandeln oder Walnüsse grob hacken, damit sie noch zu kauen sind.
3. Mit Öl, Zitronensaft und Kräutern vermengen.
4. 5 Minuten ziehen lassen … **… dann bewusst langsam kauen und genießen!**



Gut gekaut ist halb verdaut

Intensives Kauen erzeugt ein rechtzeitiges Sättigungsgefühl. Es bereitet die Nahrung besser für die Nährstoffaufnahme in Magen und Darm vor, was den gesamten Stoffwechsel und eine bekömmliche Verdauung unterstützt.

Kindern hilft Knabber-Rohkost beim Aufbau der Kiefer- und Mundmotorik und der Gesichtsmuskulatur. Beides ist wichtig für eine gesunde Sprachentwicklung.

Kau Dich schlau! Tipps für kauintensive Kost

- Hauptmahlzeiten um kauintensive Komponenten ergänzen (z. B. Rohkost, Karotten, Paprika, Äpfel, Nüsse, Vollkorn).
- Nüsse und Samen wie Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne und Leinsamen bieten auch viele andere gesundheitliche Vorteile.
- Wenn das Kauen schwerfällt (z. B. bei Parodontitis oder Zahnersatz), dann dünne Streifen oder geraspelte Rohkost zubereiten, Gemüse gegebenenfalls leicht vorgaren.
- Zuckerfreier Kaugummi kann Speichelfluss verbessern.

Schnelle Snack-Attacke oder lange Essenspause?

1. Ich nasche oder trinke regelmäßig zwischen meinen Mahlzeiten (zum Beispiel Obst, Müsli-Riegel, Latte Macchiato).	ja ○	nein ○
2. Ich trinke häufig zuckerhaltige oder saure Getränke zwischen meinen Mahlzeiten.	ja ○	nein ○
3. Ich esse, nasche oder trinke (außer Wasser) auch noch weniger als eine Stunde vor dem Schlafengehen.	ja ○	nein ○
4. Ich spüre häufig ein pelziges Gefühl auf meinen Zähnen oder nehme meine Zähne als empfindlich wahr.	ja ○	nein ○
5. Ich kaue selten oder niemals zuckerfreien Kaugummi nach meinen Mahlzeiten.	ja ○	nein ○

Je mehr Fragen Sie mit „nein“ beantworten, desto gesünder ernähren Sie sich bereits.

Weniger Mahlzeiten, mehr Balance

Intervallfasten beschränkt die Mahlzeiten auf bestimmte Zeiträume innerhalb eines Tages, statt über den ganzen Tag verteilt zu essen. Die entstehenden längeren Essenspausen haben viele positive Effekte auf die Allgemeingesundheit, auf Gewicht, Stoffwechsel, Blutzucker und Entzündungen im Körper. Ein dauerhaftes Intervallfasten sollte jedoch erst nach Rücksprache mit dem Hausarzt oder Zahnarzt erfolgen.

Intervallfasten beeinflusst auch die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch. Seltene Mahlzeiten verringern die Säureangriffe auf die Zähne und geben dem Speichel mehr Zeit, den Zahnschmelz zu remineralisieren und die natürliche Mundflora wiederherzustellen.

Sauer macht nicht immer lustig

Jede Mahlzeit verändert das ausgewogene Verhältnis des Speichels zwischen sauren und alkalischen Eigenschaften (pH-Wert). Zucker und andere kohlenhydrathaltige Lebensmittel senken den pH-Wert im Mund schnell von normal etwa 7,0 unter den kritischen Wert von 5,5. Unter diesem Wert können sich schädliche Kariesbakterien besonders gut vermehren. Der Speichel braucht etwa 20 bis 30 Minuten, um den pH-Wert auszugleichen und den Zahnschmelz zu schützen.

Seltener Essen verringert nicht nur das Risiko für Karies an den Zähnen. Auch das Zahnfleisch profitiert von Essenspausen. Intervallfasten kann chronische Entzündungen wie Parodontitis oder Schleimhautprobleme im Mund günstig beeinflussen. Längere Fastenzeiten senken Entzündungswerte, die bei Parodontitis eine zentrale Rolle spielen.

Fastenperioden wirken sich außerdem auf den Hormonhaushalt (zum Beispiel Insulin, Leptin) sowie auf Bakterien, Pilze und Viren im Mund sowie im anschließenden Verdauungstrakt aus. Ein stabiles hormonelles und mikrobielles Gleichgewicht verbessert die Mundflora, unterstützt das Immunsystem des gesamten Körpers und schützt so Zähne, Zahnfleisch und Schleimhaut zusätzlich.

Zahnfreundliche Tipps fürs Intervallfasten

Fastenmodelle zum Ausprobieren:
12 Stunden Essenszeit und dann 12 Stunden Fasten oder 14 Stunden Essenszeit und danach 10 Stunden Fasten – diese Zeiteinteilungen bieten einen guten Einstieg. Bei einem späteren Frühstück oder einem früheren Abendessen erhält der Speichel nachts ausreichend Regenerationszeit.

Keine Snacks zwischen den Mahlzeiten:
Jedes Essen bewirkt einen Abfall des pH-Wertes im Mund. Weniger Zwischenmahlzeiten erzeugen weniger Säureattacken.

Nach Mahlzeiten etwas Wasser oder zuckerfreien Kaugummi:
Beides unterstützt den Speichelfluss und die Neutralisation des pH-Wertes.

Während der Fastenzeit nur Wasser, ungesüßten Tee oder schwarzen Kaffee:
Auch kleine Mengen an Zucker, Milch oder Fruchtsäften durchbrechen den Fastenzeitraum und greifen den Zahnschmelz an.

Letzte Mahlzeit mindestens zwei Stunden vor dem Schlafen:
Nachts im Schlaf ist der Speichelfluss stark verringert. Deshalb bleiben Reste von Zucker oder Säure länger an den Zahnoberflächen haften. Ein früheres Abendessen schützt die Zähne und verbessert zugleich Schlaf und Verdauung.

Alarm im Mund?
Entzündung des Zahnfleisches verringern

Parodontitis ist eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparates. Hierbei lösen schädliche Bakterien im Zahnbelag zunächst eine Entzündungsreaktion des Körpers aus. Wenn der Körper übermäßig stark und unkontrolliert auf die Entzündung reagiert, werden Zahnfleisch und Knochen unwiederbringlich geschädigt. Die Behandlung einer Parodontitis durch den Zahnarzt zielt also darauf ab, die chronische Entzündung einzudämmen, um den Abbau des Zahnhalteapparates zu stoppen.

Gesunde Ernährung hilft bei Parodontitis

Die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel kann daher zur Heilung und Vorbeugung einer Parodontitis beitragen. Antientzündliche Ernährung unterstützt wirksam die Behandlung und Vorsorge, indem sie das gesamte Immunsystem des Körpers stärkt und Entzündungen verringert.

Insbesondere Parodontitis-Patienten sollten deshalb entzündungshemmende Lebensmittel bevorzugen und entzündungsfördernde Lebensmittel vermeiden. Eine gesunde Ernährung allein ersetzt jedoch nicht die dringend notwendige strukturierte Behandlung mit einer langfristigen Unterstützenden Parodontitis-Therapie in der Zahnarztpraxis.

ZahnRat 120

Alarm im Mund?
Behandlungserfolg nach Parodontitis sichern

Entzündungshemmende Lebensmittel bevorzugen!

1 Obst und Gemüse liefern nicht nur frische Vitamine, sondern auch wertvolle Ballaststoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (zum Beispiel die Flavonoide und Carotinoide). Sie können Entzündungen hemmen.

- Beeren (zum Beispiel Blaubeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren) schützen die Zellen des Körpers vor oxidativem Stress.
- Sanddorn, schwarze Johannisbeeren und Zitrusfrüchte (beispielsweise Orange und Grapefruit) haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Sie unterstützen die Abwehrkräfte und die Erholung des Zahnfleisches.
- Grünes Blattgemüse (zum Beispiel Spinat, Grünkohl, Brokkoli) liefert hilfreiche Antioxidantien, Kalzium und Folsäure.
- Tomaten und Paprika enthalten den Pflanzenstoff Lycopin sowie Vitamin C gegen Entzündungen.
- Karotten, Kürbis, Grünkohl, Tomaten, gekochter Spinat sowie Zitrusfrüchte enthalten Carotinoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken antientzündlich, unterstützen das Herz-Kreislauf-System und können das Risiko für Krebs senken.

2 Gesunde Fette stabilisieren die Zellen des Körpers, unterstützen das Immunsystem und regulieren Entzündungen.

- Fettreicher Fisch (beispielsweise Lachs, Makrele, Hering, Sardinen, Heilbutt) ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper verringern.
- Algen sowie Leinsamen, Chiasamen und Walnüsse sind gute pflanzliche Quellen von Omega-3-Fettsäuren.
- Hanföl, Leinöl, Rapsöl und Walnussöl enthalten ebenfalls viele gesunde Omega-3-Fettsäuren.
- Kaltgepresstes Olivenöl besitzt sekundäre Pflanzenstoffe, die auch entzündungshemmend wirken.

3 Vollkornprodukte enthalten Ballaststoffe, die nicht nur entzündungshemmend wirken, sondern auch den Speichelfluss anregen und damit Zähne und Zahnfleisch schützen.

- Hafer, Quinoa und Vollkornreis stabilisieren außerdem den Blutzuckerspiegel und fördern eine gesunde Darmflora, die für das gesamte Immunsystem des Körpers wichtig ist.

4 Hülsenfrüchte haben einen hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen, Mineralstoffen (beispielsweise Magnesium, Kalium, Eisen), B-Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen (zum Beispiel Polyphenole). Damit sind Hülsenfrüchte besonders entzündungshemmend und nährstoffreich. Schon zwei bis vier Portionen eingebunden im wöchentlichen Speiseplan können Entzündungen abbauen.

- Linsen, Linsensuppe oder Linsensalat
- Kichererbsen-Hummus
- Bohnen als Chili con/sin Carne
- Erbsen oder Erbsenpüree
- Sojabohnen, Tofu oder Tempeh als Fleischalternative
- Lupinenmehl in Backwaren

5 Bestimmte Gewürze und Kräuter enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem beruhigen, oxidativen Stress verringern und Entzündungen im Körper abschwächen können. Zudem beeinflussen viele dieser Stoffe die Signalwege im Körper, die auch bei Parodontitis eine Rolle spielen.

- Kurkuma (mit Pfeffer kombiniert) ist einer der stärksten natürlichen Entzündungshemmer.
- Ingwer reduziert Entzündungen und unterstützt die Durchblutung.
- Knoblauch und Zwiebeln wirken antibakteriell und stärken das Immunsystem.
- Chili, Zimt, Kreuzkümmel und Anis enthalten entzündungshemmende Wirkstoffe.
- Petersilie enthält viele Flavonoide (Antioxidantien).
- Oregano, Rosmarin, Thymian und Basilikum wirken entzündungshemmend und antibakteriell.

6 Getränke

- Grüner Tee enthält Catechine, die antibakteriell wirken und Zahnfleischentzündungen hemmen können.
- Wasser unterstützt die Speichelproduktion und hält die Mundflora im Gleichgewicht.

7 Hausmittel, wie beispielsweise Aloe Vera, Honig, Propolis und Salbei, wirken ebenfalls entzündungshemmend. Sie können unterstützend eingesetzt werden.

Entzündungsfördernde Lebensmittel vermeiden!

1 Zuckerhaltige Produkte: Der Zucker in Süßigkeiten, Gebäck, Limonaden, Fruchtsäften und Fertigjoghurts fördert das Wachstum schädlicher Bakterien im Mund, schwächt das Zahnfleisch und begünstigt Entzündungen.

2 Weißmehl-Produkte: Weißbrot, helle Pasta und Gebäck aus Weißmehl lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, was Entzündungsprozesse fördern kann.

3 Verarbeitetes Fleisch: Wurst, Speck, Schinken und Hotdogs enthalten gesättigte Fette, Nitrite und andere Zusatzstoffe, die Entzündungen im Körper verstärken können.

4 Ungesunde Fette: Transfette (zum Beispiel Frittier-Öl, Fast Food) und zu viele Omega-6-Fettsäuren (zum Beispiel Sonnenblumen-Öl) bringen das Verhältnis von guten Omega-3-Fetten zu schlechten Omega-6-Fetten aus dem Gleichgewicht und begünstigen dadurch Entzündungen.

5 Stark verarbeitete Lebensmittel: Fertiggerichte, Chips, Instant-Suppen und Fast Food enthalten meist viele Zusatzstoffe, Salz und Zucker, die entzündungsfördernd wirken.

6 Alkohol und Nikotin: Alkohol reizt das Zahnfleisch und schwächt das Immunsystem. Rauchen verringert die Durchblutung des Zahnfleisches und behindert die Heilung von Entzündungen. Außerdem erhöht Rauchen den Bedarf an Vitamin C erheblich, weil es oxidativen Stress in den Zellen des Körpers verstärkt und das Vitamin schneller verbraucht wird. Beides stört die Erholung des Zahnfleisches.

7 Koffein: Zu viel Kaffee oder koffeinhaltige Energy-Drinks können die Schleimhäute austrocknen und die Mundflora beeinträchtigen.

Die aktuelle Patienteninformation Ihres Zahnarztes

Kiefer • Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) • Bruxismus

Zahnersatz • Ästhetik & Funktion • Behandlungsablauf

Kommunikation • Hypnose • Klopftherapie

Unterstützende Parodontitis-Therapie • Professionelle Zahnreinigung

Legale und illegale Drogen • Cannabis • Kokain und Heroin • Crystal Meth

Korrekturen • Bleaching • Füllungen • Implantate

Bestellungen

über **www.zahnrat.de** oder den Verlag
Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1 c, Diera-Zehren OT Nieschütz
Telefon 03525 71860
www.satztechnik-meissen.de
Versandkosten (zzgl. 7 % MwSt.)

Menge	Preis/Bestellung	Versand	Gesamt
10 Exemplare	2,90 €	2,60 €	5,50 €
20 Exemplare	5,80 €	3,50 €	9,30 €
30 Exemplare	8,70 €	5,00 €	13,70 €
40 Exemplare	11,60 €	8,00 €	19,60 €
50 Exemplare	14,50 €	8,50 €	23,00 €

Impressum

ZahnRat 124, Dezember 2025

Herausgeber:
Landeszahnärztekammer Sachsen
Landeszahnärztekammer Brandenburg
Zahnärztekammer Niedersachsen
Zahnärztekammer und Kassenzahnärztliche Vereinigung Sachsen-Anhalt
Landeszahnärztekammer Thüringen

Verlag:
Satztechnik Meißen GmbH, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: zentrale@satztechnik-meissen.de
www.satztechnik-meissen.de

Verantwortlich i. S. des Presserechts:
Zahnarzt Dr. Ralf Kulick, Landeszahnärztekammer Thüringen

Autoren:
Zahnärztin Anja Kulick, Zahnärztin Shirin Nikkhah-Shirazi

Redaktion:
Matthias Frölich

Bildquellen:
karepa – stock.adobe.com (Titel), BillionPhotos.com – stock.adobe.com (S. 2), Drobot Dean – stock.adobe.com (S. 3), DearLala – stock.adobe.com (S. 3), KI-generiert (S. 4), KI-generiert (S. 5), Robert Kneschke – stock.adobe.com (S. 7)

Anzeigen, Gesamtherstellung, Druck und Versand:
Satztechnik Meißen GmbH, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

Die Patienteninformation und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung männlich/weiblich/divers, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche/weibliche Form steht.

© Landeszahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508
Nachbestellungen der Patienteninformation sind über den Verlag möglich.
Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: m.palmen@satztechnik-meissen.de

www.zahnrat.de