

Auf „versteckten“ Zucker achten

ZAHNGESUNDHEIT Auf die richtigen Lebensmittel und eine sinnvolle Mundhygiene kommt es an

VON BEATA KATZER

Beim Thema zahngesunde Ernährung denken viele Menschen ausschließlich an den Verzicht auf Süßigkeiten. Doch Zahnärzte und Ernährungswissenschaftler sind sich einig: Für die Gesunderhaltung der Zähne spielen noch etliche weitere Faktoren eine wesentliche Rolle.

Zucker, der von Kariesbakterien im Mund in Säure umgewandelt wird, die den Zahnschmelz angreift, ist nicht nur in Schokolade und anderem Naschwerk enthalten. In vielen industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln, die wir täglich konsumieren – beispielsweise Ketchup, Fertiggerichte, Pizza oder Fruchtjoghurt – sind Zucker und Säuren „versteckt“. Insbesondere Energy-

und Sportdrinks enthalten Säuren, Milch und Kakao Zucker.

Richtiger Umgang mit Zucker und Säuren

Zwar ist der Genuss von Süßigkeiten kein generelles Tabu, doch es kommt auf die Häufigkeit und den Zeitpunkt des Verzehr an.

Zucker- und säurehaltige Lebensmittel sollten sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter sehr selten konsumiert werden. Nach dem Verzehr von Industrienernährung, Trendgetränken und Süßigkeiten empfiehlt es sich, den Mund mit etwas Wasser nachzuspülen. Werden nach den Mahlzeiten ein kleines Stück Schokolade, Kuchen oder ein Glas Limo verzehrt,

ist es am besten, danach ein zuckerfreies Kaugummi zu kauen, weil dies die Produktion von reinigendem Speichel anregt. Und: Das Zähneputzen sollte frühestens 20 Minuten nach dem Essen – idealerweise erst eine Stunde danach! – erfolgen, um den Zahnschmelz zu schonen.

Doch auch hier muss man nicht zum Dogmatiker werden, Bewusstheit reicht! Wer morgens nach dem Frühstück nicht die Zeit hat, so lange zu warten, sollte mit einer weichen Bürste ganz vorsichtig putzen, nicht schrubben (!), eine Zahnbürste für die Mittagspause einstecken, auf dem Weg zur Arbeit besser noch ein Kaugummi kauen, und zwischendurch im Büro nicht naschen.

Zähne lieben Nüsse, Fisch

und knackiges Gemüse

Beim Kochen gilt: Was für einen gesunden Körper gut ist, ist auch gut für die Zähne: Knackiges Gemüse, Nüsse und Vollwertkost, Fisch und grüner Tee, ungesüßte Milchprodukte (Kalzium und Phosphat) sowie mineralstoffhaltiges Mineralwasser sind lecker und sorgen für Zahngesundheit auf dem Tisch.

Fazit: Wer auf eine regelmäßige Mundhygiene achtet, Esspausen einhält, und zwischendurch zucker- und säurefreie Getränke zu sich nimmt, darf hin und wieder auch mal eine süße Ausnahme machen. Doch über ein zahngesundes Essverhalten freuen sich am Ende schließlich nicht nur die Zähne, sondern auch die Figur.

→ @ www.die-oldenburger-zahnaerzte.de



Beata Katzer
Zahnärztin

BILD: MARITA HEEREN
MC-ZAHNTECHNIK GMBH

Haben Sie Fragen?

Unsere Branchenseiten Ärzte-Spezial erscheinen immer am 4. Mittwoch im Monat. Haben Sie Fragen zu Fachbeiträgen oder möchten Sie einen Beitrag veröffentlichen, wenden Sie sich bitte an unsere Serviceredaktion:
Tel. 0441 / 9988 – 4661
E-Mail: anzeigen-redaktion@nwzmedien.de

Weitere Brancheneinträge finden Sie auf nwz-guide.de



Buchen Sie Ihren Eintrag

schnell und einfach im Internet unter guide.nwzonline.de/branchenguide

Fragen zur Buchung beantwortet der Service Geschäftskunden,
Telefon (0441) 9988-4114

AKUPUNKTUR

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|--|---------------------------------|---|--|
| Ralph Reck, Arzt Krampfaderverödung, Ozontherapie für Gelenke, Bindegewebe u. Blut, Chinesische Medizin, Akupunktur | Gartenstr. 4 26122 Oldenburg | 0441/25844 0441/2488165 tcm-praxis@ralph-reck.de www.ralph-reck.de | Mo.-Do. 9.00-12.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr nach Vereinbarung |

ALLGEMEINMEDIZIN

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|---|
| Dr. med. Gudrun Radenz Allgemeinmedizin, Betriebsmedizin, Naturheilverfahren Dr. med. Mariam Sachse Innere Medizin, Akupunktur, Ernährungsmedizin | Staulinie 21 26122 Oldenburg | 0441/ 26692 www.praxis-radenz.de | Mo-Fr 8-12:00, Mo 14-16:00, Di, Do 17-18:00 und nach Vereinbarung |

CHIRURGIE

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|--|--|--|---|
| Praxis Zwischenahn, Kettwich & Krämer Orthopädie, Chirurgie, D-Arzt, ganzheitliche Orthopädie | Bahnhofstr. 4a 26160 Bad Zwischenahn | Tel. 04403/59594, E-Mail: kettwich@chirurgie-zwischenahn.de | Mo,Di,Do: 8.00-18.00, Mi + Fr: 8.00-13.00 und nach Vereinbarung www.orthopaedie-zwischenahn.de |
| W. Stöver Facharzt f. Chirurgie / Unfallchirurgie | Zwischenbrücken 17 27793 Wildeshausen | 04431-918555 / Amb. OP (z.B. auch in Vollnarkose), Röntgen, handchir. OP | falls mögl. bitte telefonische Terminabsprache |

HNO-HEILKUNDE

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|--|--|-----------------|--|
| Dres. med. Carola Walter-Leirich, Sebastian Walter, Jan-Dirk Geerken, Carola Williamson, Fachärzte f. HNO-Heilkunde, Naturheil-verfahren, Akupunktur, ambul. OPs, Schnarchdiagnostik, Allergologie | Neue Donnerschweer Str. 30 Im Zentrum Gesundheit | 0441/95079919 | Nach Vereinbarung www.HNOoldenburg.de |

NATURHEILVERFAHREN

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|---|--|-------------------------------------|--|
| Dr. med. Carola Walter-Leirich Fachärztin für HNO-Heilkunde, Akupunktur, ambulante Operationen, Naturheilverfahren | Neue Donnerschweer Str. 30 Im Zentrum Gesundheit | Privatsprechstunde 0441/ 9507990 | Nach Vereinbarung www.HNOoldenburg.de |

CHIROTHERAPIE

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|--|-----------------------------------|--|--|
| Dr. Nicole Gorris-Vollmer Allgemeinmedizin-Chirotherapie | Waffenplatz 1 26122 Oldenburg | 0441-25419 0441-26896 | Mo-Fr 8:00-14:00 Uhr, Mo/Di/Do 16:00-18:00 Uhr |
| Heiko H. Hanfeld, Facharzt für Allgemeinmedizin. Fachgebiet: Chirotherapie, Osteopathische Medizin für Kinder und Erwachsene | Weskampstr. 11 26121 Oldenburg | Tel. 0441 - 98336122 | Sprechzeiten nach Vereinbarung www.heikohanfeld.de info@heikohanfeld |
| Hilke Lüder, Ärztin Manuelle und Osteopathische Medizin / Chirotherapie, Atlasterapie für Erwachsene, Kinder u. Säuglinge Praxisgemeinschaft mit PT Praxis PFG Brown/Behnsen | Scheideweg 278 26127 Oldenburg | 0441 / 361 48 48 4 0441 / 361 48 48 6 | nach Vereinbarung www.maomed-lueder.de |

RADIOLOGISCHE DIAGNOSTIK

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|---|--|---|--|
| Radiologie Jade-Weser GbR Brake-Nordenham-Varel-Bremen Dres. Redeker-Standke, Knoth, Standke, Morche. Fr. Busche, Hr. Winkler | 26919 Brake 26954 Nordenham 26316 Varel 28779 HB-Blumenthal | 04401-85985-0 Fax -14 04731-369090-00 Fax 04731-369090-12 04451-9560-12 Fax -14 0421-61073040 Fax 0421-6900607 www.radiologie-jade-weser.de | MRT, CT, Röntgen, Mammographie, Interventionen Dentale Volumentomographie Offenes MRT |
| Praxis Dr. Steen und Partner MRT / CT / Mammographie / CT-assistierte Schmerztherapie / NUK / Schilddrüsen-sprechstunde / Radiosynoviorthese | Grüne Str. 12 26121 Oldenburg | 0441 - 92 678 - 0 0441 - 92 678 - 55 www.radiologie-oldenburg.de | Mo,Di,Do 8.30-16.30 Uhr Mi 8.30-12.30 Uhr, Fr 8.30-12.30 Uhr und nach Vereinbarung |

ORTHOPÄDIE

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|---|--|--|---|
| Praxis Zwischenahn, Kettwich & Krämer Orthopädie, Chirurgie, D-Arzt, ganzheitliche Orthopädie | Bahnhofstr. 4a 26160 Bad Zwischenahn | Tel. 04403/59594, E-Mail: kettwich@chirurgie-zwischenahn.de | Mo,Di,Do: 8.00-18.00, Mi + Fr: 8.00-13.00 und nach Vereinbarung www.orthopaedie-zwischenahn.de |
| Dr. med. Michael Bier, Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Ganzheitliche Orthopädie, Naturheilverfahren, Chirotherapie | Grüne Straße 4 26121 Oldenburg | 0441 / 9 250 250 0441 / 9 250 543 | Privatpraxis, Termine n.V., www.Dr-Bier.de, info@Dr-Bier.de |
| Rainer de Barse Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Osteologie (DXA - Knochendichtemessung), Stoßwellentherapie | Oldenburger Str. 257 26180 Rastede | 04402/ 84040 04402/ 2650 | Mo, Di, Do 8-12 u.15-18 Uhr, Mi + Fr 8-13 Uhr und nach Vereinbarung praxis@orthopaede-rastede-debarse.de www.orthopaede-rastede-debarse.de |
| T. Tiller & Dr. G. Stein Ärzte für Orthopädie Orthopädie/Unfallchirurgie/Chirotherapie /Akupunktur | Menckestr.5 26316 Varel | Telefon: 04451/8081455 Fax: 04451/8081461 | Nach Vereinbarung Privat und Selbstzahler www.or-phy.de orthopaedie@or-phy.de |
| Dres. F.Cramer, S-O Meyer, R. Heimburger, M. Kauss Orthopädie, Sportmed., ESWT, Osteoporose DXA, Akupunktur, Stat. OP | Mozartstr. 30 26655 Westerstede Oldenburger Str. 2a 26160 Bad Zwischenahn | 04488-523550 www.orthopaedie-wst.de 04403/6023230 www.orthopaeden-am-meer.de | Mo.-Fr. 8.-12 Uhr, Mo., Di. u. Do. 15-19 Uhr |

PLASTISCHE CHIRURGIE

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|--|--|---|--|
| Juventus Tagesklinik Dr. Michael Wrobel Plastische und Ästhetische Chirurgie Andreas H. Raßloff Zahnheilkunde, Implantologie | Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de | Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de | Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen |
| Hand- und Plastische Chirurgie Oldenburg. Dr. med. M. Wrobel, Dr. med. A. Settje, Dr. med. T. Wermter, Dr. M. Rüttermann | Poststraße 1 26122 Oldenburg www.aesthetik-team-oldenburg.de | Tel. 0441/99843414 Fax: 0441/4086856 info@aesthetik-team-oldenburg.de | Termine nach Vereinbarung |
| Hand- und Plastische Chirurgie Oldenburg. Dr. med. M. Wrobel, Dr. med. A. Settje, Dr. med. T. Wermter, Dr. M. Rüttermann | Poststr. 1 26122 Oldenburg www.hpc-oldenburg.de | Tel./Fax: 0441/4086855 info@hpc-oldenburg.de | Termine nach Vereinbarung |
| Prof. Dr. Lars Steinsträßer Plastische und Ästhetische Chirurgie, Handchirurgie | Gartenstraße 2 26122 Oldenburg | 0441 - 68322283 www.steinstraesser.de praxis@steinstraesser.de | nach Vereinbarung |