

GESUNDHEITSNEWSLETTER

September: „Gesundheit beginnt im Mund“



Am **25. September** findet der „**Tag der Zahngesundheit**“ statt und lenkt wie jedes Jahr an diesem Tag die volle Aufmerksamkeit in Richtung der Mundgesundheit. Im Mittelpunkt steht hierbei die Prävention von Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen.

In diesem Jahr lautet das Motto: „**Gesundheit beginnt im Mund**“ – Mahlzeit“ und setzt damit den Fokus auf die direkte Auswirkung unserer Ernährung auf die Gesundheit - auch auf unsere Zahngesundheit.

In Bezug auf Ernährung gibt es zahlreiche, sich teilweise widersprechende Informationen, welche sehr schwer zu bewerten sind. Daher geben wir dir zum diesjährigen Tag der Gesundheit einige kurze und **leicht durchführbare Ernährungstipps** zum Erhalt deiner **Zahn- und Mundgesundheit**.



Zuckerhaltige Lebensmittel schaden der Zahngesundheit. Beginne damit, auf **zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten** zu verzichten, um den Kariesbakterien nicht dauerhaft neue Nahrung zur Verfügung zu stellen.

Achtung vor versteckten Zuckern in z.B. Ketchup, Fruchtsaftgetränken oder gesüßten Milchprodukten

Verringere den Verzehr von **säurehaltigen Lebensmitteln**. Diese weichen den Zahnschmelz auf und lösen Mineralien heraus und lassen somit die Zähne anfälliger für Bakterien werden.

Tipp: Säure in Obst kann durch den Verzehr mit Joghurt oder Milch neutralisiert werden



Lebensmittel für unsere Zahngesundheit:

- Das Kauen einer **Karotte** reinigt die Zahnzwischenräume und stärkt das Zahnfleisch
- **Äpfel, Karotte und Sellerie** befreien von Zahnstein und töten Bakterien, welche zu Mundgeruch führen können.
- Polyphenole in **schwarzen** und **grünen Tee** dämmen die Produktion kariesverursachender Säuren ein. **Hinweis:** Durch deren zahnverfärbende Wirkung trinke diesen möglichst nicht nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel.

Lächle häufiger und zeige deine gesunden Zähne!



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de