



Mundgesundheit - Welche Rolle spielt die Ernährung?

Die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mundhöhle hängen wesentlich von der richtigen Ernährung ab. Große Reaktionen finden in Ihrem Mund statt, wenn Sie regelmäßig zu viel zuckerhaltige Lebensmittel wie Süßigkeiten oder sogar Soda essen. In diesem Szenario wandeln die Bakterien in Ihrer Mundhöhle Kohlenhydrate und Zucker in Säuren um. Diese Arten von Säuren greifen wiederum den Zahnschmelz an und beschleunigen schließlich den Kariesprozess. Daher ist Karies normalerweise das allererste Problem der Zahngesundheit, mit dem Sie konfrontiert werden, wenn Ihre regelmäßigen Essgewohnheiten nicht angemessen sind. Nun, hier ist eine Übersicht über die Top 10 Lebensmittel, die es Ihnen ermöglichen können, …



Die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mundhöhle hängen wesentlich von der richtigen Ernährung ab. Große Reaktionen finden in Ihrem Mund statt, wenn Sie regelmäßig zu viel zuckerhaltige Lebensmittel wie Süßigkeiten oder sogar Soda essen. In diesem Szenario wandeln die

Bakterien in Ihrer Mundhöhle Kohlenhydrate und Zucker in Säuren um. Diese Arten von Säuren greifen wiederum den Zahnschmelz an und beschleunigen schließlich den Kariesprozess. Daher ist Karies normalerweise das allererste Problem der Zahngesundheit, mit dem Sie konfrontiert werden, wenn Ihre regelmäßigen Essgewohnheiten nicht angemessen sind. Nun, hier ist eine Übersicht über die Top 10 Lebensmittel, die es Ihnen ermöglichen können, eine gesunde Mundgesundheit aufrechtzuerhalten.

1. Käse

Der regelmäßige Verzehr von Käse erhöht den pH-Wert Ihres Mundes. Dies kann das Risiko von Zahnüberträgen (Karies) erheblich minimieren. Das Kauen beim Verzehr von Käse erhöht auch den Speichelspiegel in der Mundhöhle. Wie die meisten kompetenten Zahnärzte es gerne hätten, ist dies die erste Verteidigungslinie gegen Bakterien. Käse ist auch sehr reich an Kalzium zusammen mit Protein, das den Zahnschmelz stärkt.

2. Grünes Blattgemüse

Gemüse wie Spinat oder sogar Grünkohl sind für die Aufrechterhaltung einer hervorragenden Zahngesundheit unerlässlich. Dieses grüne Blattgemüse ist mit Kalzium beladen, das für die Entwicklung eines starken und gesunden Zahnschmelzes benötigt wird. Sie sind auch reich an Vitaminen des B-Komplexes und insbesondere an Folsäure. Es wurde gezeigt, dass dieses Vitamin Zahnfleischerkrankungen bei schwangeren Frauen behandelt.

3. Sellerie

Zugegeben, Sellerie ist meistens ein eher langweiliges Gemüse. Dennoch kann ein regelmäßiger Verzehr sehr gut für Ihre Mundgesundheit sein. Sellerie ist abrasiv und kann als „Zahnbürste“ dienen, die sowohl Speisereste als auch Bakterien, die zwischen den Zähnen stecken, abkratzt. Im Falle von

Bakterien neutralisiert der Speichel, den Sie beim Verzehr dieses Gemüses produzieren, Streptococcus mutans. Dies sind einfach die Bakterien, die Hohlräume verursachen. Sellerie ist auch mit Vitamin A und C beladen. Diese 2 starken Antioxidantien wirken, indem sie die allgemeine Gesundheit des Zahnfleisches verbessern.

4. Äpfel

In der Regel sollten Sie immer darauf achten, süße Speisen zu vermeiden, aber Früchte wie Äpfel, die reich an Ballaststoffen und Wasser sind, sind eine Ausnahme. Ballaststoffe und Wasser sind für eine hervorragende Zahngesundheit sehr wichtig. Das Kauen eines Apfels produziert viel Speichel. Dieser Speichel kann wiederum Speisereste abspülen, die zwischen den Zähnen stecken. Auch die faserige Natur dieser Früchte kann sich als äußerst nützlich bei der wirksamen Stimulierung des Zahnfleisches erweisen.

5. Tee

Die schwarzen und grünen Teesorten sind mit Verbindungen gefüllt, die als Polyphenole bezeichnet werden. Polyphenole sorgen für eine optimale Zahngesundheit, indem sie das Wachstum der Bakterien hemmen, was zu Hohlräumen und periodontalen Erkrankungen führt. Wenn es um grünen Tee geht, besitzt er auch andere Verbindungen, die als Katechine bekannt sind und die Bakterien ausrotten können, was zu Plaquebildung führt. Die fortgesetzte Ansammlung von Plaque führt zu Zahnträgern.

6. Zwiebel

Zwiebeln haben starke antibakterielle Schwefelverbindungen, die gut für Ihre Zahngesundheit sind. Sie sind besonders effektiv, wenn sie roh verzehrt werden.

7. Joghurt

Joghurt ist neben Eiweiß sehr reich an Kalzium. Dies bedeutet, dass es den Zahnschmelz effektiv stärken kann. Gleichzeitig eignen sich die darin enthaltenen Probiotika hervorragend zur Erhaltung eines gesunden Zahnfleisches. Dies wird durch ihre unheimliche Fähigkeit verursacht, die hohlraumverursachenden Bakterien zu „verdrängen“. Verwenden Sie jedoch nur Naturjoghurt, der keine Zuckerzusätze enthält.

8. Kiwi

Kiwi ist die Frucht mit dem höchsten Vitamin C-Gehalt. Ein starker Mangel an diesem essentiellen Antioxidans führt zum Abbau des Gummikollagens. Letztendlich wird das Zahnfleisch zart und viel anfälliger für Bakterien, die Zahnfleischerkrankungen auslösen.

9. Süßkartoffeln

Süßkartoffeln sind mit Vitamin A beladen, das eine entscheidende Rolle für die gesunde Entwicklung des Zahnschmelzes spielt. Süßkartoffeln sind auch für die richtige Heilung des Zahnfleischgewebes notwendig.

10. Fleisch

Fleisch, einschließlich Hühnchen, ist reich an Kalzium und Phosphor, die eine große Rolle bei der „Mineralisierung“ der Zähne spielen. Wenn Sie im Dunkeln sind, ist dies einfach ein natürlicher Prozess, bei dem Mineralien auf dem Zahnschmelz abgelagert werden, wenn sie durch die Bildung von Säuren erodiert wurden.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki