



Bedeutung von Ernährung und Ernährung für die Zahngesundheit

Es besteht ein sehr starker und direkter Zusammenhang zwischen Ihrer Ernährung und Ihrer Zahngesundheit. Wie andere Teile Ihres Körpers benötigen auch Ihre Zähne mehrere wichtige Vitamine und Mineralstoffe, um richtig zu funktionieren. Es ist bekannt, dass die Nährstoffe, die Ihre Knochen und Körpermuskeln erhalten, auch für die Erhaltung Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches verantwortlich sind. Daher ist eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse wichtig. Und wenn Sie der Meinung sind, dass der Verzehr von Vitaminpräparaten anstelle von natürlichen Lebensmitteln gut genug ist; du liegst absolut falsch! Stöbern Sie durch Online-Informationen zur Zahngesundheit und Sie werden feststellen, dass …



Es besteht ein sehr starker und direkter Zusammenhang zwischen Ihrer Ernährung und Ihrer Zahngesundheit. Wie andere Teile Ihres Körpers benötigen auch Ihre Zähne mehrere wichtige Vitamine und Mineralstoffe, um richtig zu funktionieren. Es ist bekannt, dass die Nährstoffe, die Ihre Knochen und

Körpermuskeln erhalten, auch für die Erhaltung Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches verantwortlich sind. Daher ist eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse wichtig. Und wenn Sie der Meinung sind, dass der Verzehr von Vitaminpräparaten anstelle von natürlichen Lebensmitteln gut genug ist; du liegst absolut falsch! Stöbern Sie durch Online-Informationen zur Zahngesundheit und Sie werden feststellen, dass es keinen Ersatz für eine ernährungsphysiologische Ernährung gibt.

Gesundheitsexperten schlagen vor, dass eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil von der Schwangerschaft an beibehalten werden sollten, über das Stillen bis hin zur Kindheit und Reife. Dies liegt daran, dass die Menge an Zucker und zäher & klebriger Nahrung, die Sie in den ersten Tagen zu sich nehmen, letztendlich die Qualität Ihrer Zahngesundheit bestimmt.

Was müssen Sie also alles in Ihre Ernährung aufnehmen, um Karies vorzubeugen und eine gute Mundhygiene zu gewährleisten? Machen Sie es sich zunächst zur Gewohnheit, Lebensmittel wie:

1) Grünes Blattgemüse, das reich an Vitamin A und Vitamin B-Komplex ist. Ein Mangel an diesen kann zu Zahnfleischbluten, überwachsenem Zahnfleisch und anderen Zahnfleischerkrankungen führen.

2) Dunkelgrünes Gemüse, Vollkorngetreide und Vollkornbrote, die reich an Vitamin B-Komplex sind. Diese verhindern neben Wunden und Läsionen im Mund das Brechen und Bluten der Lippen.

3) Frisches Obst und Gemüse, das reich an Vitamin C ist. Diese fördern ein gesundes Zahnfleisch.

Die nützlichsten und nahrhaftesten Lebensmittel, die Ihren Zähnen und Ihrem Zahnfleisch helfen, gesund zu bleiben, sind

Joghurt und Milch. Beide haben einen hohen Kalziumgehalt und sind weniger sauer. Dieser Faktor hilft beim Aufbau von Zähnen und Knochen. Sie können auch grünen Tee konsumieren, der Plaques und Karies reduziert, da er Fluorid sowie Polyphone als Antioxidans enthält. Käse ist eine ausgezeichnete Quelle für Kalzium und Phosphat. Es hilft, den pH-Wert im Mund auszugleichen. Dies wiederum baut Zahnschmelz auf, produziert Speichel und tötet Bakterien ab. Bei Informationen zur Zahngesundheit wird auch die Aufnahme der folgenden Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung betont:

1) Magnesium- und zinkreiche Lebensmittel wie Fisch, Geflügel und mageres Fleisch. Diese helfen beim Aufbau gesunder Zähne.

2) Kupferreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Meeresfrüchte, Nüsse, Melasse, Rosinen und Sojabohnen. Diese sind ein Muss für eine gute Mundgesundheit.

3) Kaliumreiche Nahrung wie Banane, Feige, Aprikose, Dattel, Rosinen und Tomatensaft.

4) Zinkreiche Lebensmittel wie Sojabohnen, Leber, Spinat, Sonnenblumenkerne und Pilze.

5) Eisenreiche Lebensmittel wie rotes Fleisch, eisenreiches Getreide, Leber, Rindfleisch, Spinat, Vollkornprodukte und Trockenfrüchte.

Lebensmittel, die Sie jedoch vermeiden müssen, sind Kohlenhydrate, Fructose, Saccharose und Maltose, da sie bekanntermaßen Karies verursachen. Vermeiden Sie auch klebrige Lebensmittel, da diese für längere Zeit an Ihren Zähnen kleben und zu Säurebildung führen.

Sie können eine Zahnbehandlung leicht vermeiden, wenn Sie alle oben genannten Nährstoffe in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen. Achten Sie auch darauf, dass Sie jeden Tag

ausreichend Wasser trinken, da dies gut für Ihre Zahngesundheit ist.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki