

Sektion Zahngesundheit im Deutschen Grünen Kreuz e. V.

## **Der rundum-zahngesund-Tipp:**

### **Süßer Advent**

Viele Naschereien zwischendurch gefährden die Zahngesundheit

(rz, Marburg, 12.12.2005) Weihnachtsmarkt und Adventsbäckerei locken jedes Jahr mit süßen Versuchungen. Natürlich gehören Plätzchen zur Weihnachtszeit. Wer das neue Jahr aber nicht mit neuen "Löchern" in den Zähnen beginnen möchte, sollte nicht zu viele Süßigkeiten zwischendurch naschen. Denn sie bieten Kariesbakterien günstige Voraussetzungen zur Vermehrung. Die Bakterien verdauen den in den Schleckereien enthaltenen Zucker zu Säuren, welche die Zahnschmelz angreifen.

Deshalb rät die Sektion Zahngesundheit im Deutschen Grünen Kreuz e. V.: Eine Weihnachtsnascherei ab und zu ist erlaubt, am besten nach einer Hauptmahlzeit. Aber es sollten nicht zu viele süße Zwischenmahlzeiten daraus werden. Außerdem ist eine gründliche und regelmäßige Zahn- und Mundhygiene jetzt besonders wichtig! Dabei sollte auch Zahnseide oder eine Zahnzwischenraumbürste zum Einsatz kommen, um die Nischen zwischen den Zähnen gründlich zu reinigen.

*Weitere Informationen finden Sie auf [www.rundum-zahngesund.de](http://www.rundum-zahngesund.de), der Homepage der Sektion Zahngesundheit im Deutschen Grünen Kreuz e. V.*