

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Ernährung



Unsere Ernährungsgewohnheiten und Konsumverhalten haben sich gegenüber früher stark verändert. Ein Grossteil der Nahrungsmittel und Getränke, die wir täglich zu uns nehmen, sind zucker- und säurehaltig. Ideal für die Mundgesundheit sind zahnschonende Nahrungsmittel wie z. B. Gemüse, Reis, Getreide, Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark und Naturejoghurt. Diese enthalten wenig Säure und Zucker, die den Zahnschmelz angreifen. Zudem enthalten sie einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen, die der Zahngesundheit sogar dienlich sind.

Um die Zähne zusätzlich zu schützen, empfiehlt sich regelmässiges und korrektes Zähneputzen und ggf. die Unterstützung durch eine zahnschmelzhärtende Zahnpasta oder Mundspülung.