



<https://biz.li/2s38>

GESUNDE ZÄHNE MIT NUR WENIG AUFWAND

Veröffentlicht am 27.10.2023 um 11:31 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Jeder wünscht sich schöne, gepflegte und gesunde Zähne. Schließlich sind sie neben den Augen das Erste, was bei einem Lächeln ins Auge fällt. Alltagsstress nehmen sich jedoch viele kaum Zeit für die

Essenzielle Nährstoffe für die Zähne

Dass eine ausgewogene Ernährung sich positiv auf die Zahngesundheit auswirkt, ist aber auch, dass dies heutzutage kaum jemand tut. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Außerdem sollten Omega-3-Fettsäuren zu sich. Von weiteren Nährstoffmängeln ist abzurufen. Wer es nicht schafft, sich regelmäßig gesund zu ernähren, muss sich ein besonderes Augenmerk auf Vitamin A, C, K2 und E geben, die sich ebenfalls positiv auf die Zahngesundheit auswirken.

Man kann diese mittels einer gezielten Supplementierung beheben. Menschen, die Probleme mit dem Zahngewebe haben, können mit Lebensmitteln, die viele B-Vitamine enthalten, den Zustand positiv beeinflussen. Dazu zählen vor allem tierische Produkte wie Leber, [Eier und Milchprodukte](#).



Einfache Zahnhygiene im Alltag

Vielen Verbrauchern fällt es im Alltag schwer, sich ausreichend Zeit für die Zähne zu nehmen. Nicht selten werden die Zähne aufgrund des Stresses nur oberflächlich und viel zu kurz geputzt. Dabei ist das regelmäßige Reinigen der Zähne wichtig, um Plaque und klebrige Substanzen vom Essen zu entfernen. Nicht selten liegt es aber auch einfach nur an dem Instrument, das man zum Putzen der Zähne benutzt. Die [Zahnbürste](#) sollte einen zu den eigenen Zähnen passenden Bürstenkopf haben. Wer eng anliegende Zähne hat, benötigt beispielsweise eine andere als Menschen mit mehreren Lücken. Schließlich sollte sie Bakterien bestmöglich entfernen und für ein angenehmes Mundgefühl beim Putzen sorgen. Häufig stellt sich dabei die Frage, ob eine [rotierende oder eine Schallzahnbürste](#) die bessere Wahl ist. Allgemein lässt sich das nicht sagen, da dies von der Beschaffenheit der eigenen Zähne abhängt. Fakt ist aber, dass mit einer elektrisch rotierenden Zahnbürste eine bessere Reinigung als mit der Handzahnbürste gegeben ist. Legt jemand Wert auf die bestmögliche Technologie, trägt eine Zahnspange oder hat freiliegende Zahnhälse, dann ist eine Schallzahnbürste zu empfehlen. Mit einer Zahnbürste auf Schallbasis gehören feste Ablagerungen schnell zur Vergangenheit an.

Ölziehen kann Wunder bewirken

Immer mehr Zahnärzte empfehlen ihren Patienten, das [Ölziehen in ihre Morgenroutine miteinzubeziehen](#). Dabei nimmt man morgens nach dem Aufstehen einen Esslöffel natives Öl in den Mund und spült es hin und her. Das Öl entfernt Bakterien aus Bereichen im Mund, an die man mit der Zahnbürste und Zahnseide nur schwer hinkommt. Folglich hat Ölziehen den Vorteil, dass man weniger mit Karies zu kämpfen hat. Außerdem wirkt es sich aufgrund der gebundenen Schadstoffe und Bakterien positiv auf den Mundgeruch aus. Während des Ölziehens kann man sich anziehen, kämmen, schminken und sich fertig für den Tag machen. Ein weiterer schöner Nebeneffekt ist, dass die Zähne nach mehreren Anwendungen etwas heller werden. Die Ölsorte spielt keine Rolle, wichtig ist, dass die Qualität stimmt. Die meisten nehmen Kokos-, Oliven- oder Sesamöl oder wechseln einfach zwischen verschiedenen Sorten ab.