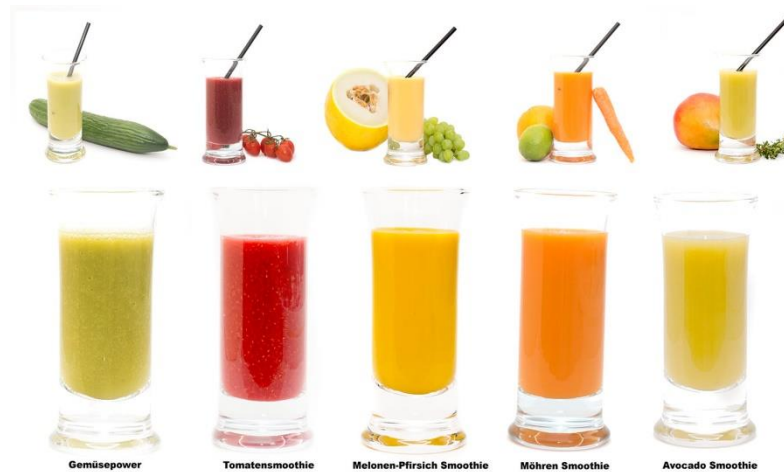




www.glas-futter.de - moderne Drinks, Rezepte und Tipps zur Zahngesundheit

UNSER BERATENDER ZAHNARZT
HERR DR. STEFAN SCHMIEDEL AUS KÖLN
gibt Ihnen nützliche Tipps rund um die Zahngesundheit



Schaden Smoothies dem Zahnschmelz?

Liebe Freunde des Glasfutters!

Smoothies sind lecker und die besseren enthalten viele Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe, sowie sekundäre Pflanzenstoffe und sind von daher gesund, auch wenn sie frische Früchte nicht dauerhaft ersetzen können.

Daneben enthalten sie allerdings auch viel Fruchtzucker und Fruchtsäuren, selbst wenn in der Regel kein weiterer Zucker zugesetzt wird. Aus zahnärztlicher Sicht müssen Smoothies von daher wie Süßigkeiten betrachtet werden und es empfiehlt sich, nach dem Genuss von Smoothies ein zuckerfreies Kaugummi zu kauen, um die Produktion des Speichels anzuregen, der einen Teil der entstehenden bzw. enthaltenen Säuren neutralisieren kann. In Kombination mit einer guten Mundhygiene braucht man sich so bei gelegentlichem Genuss von Smoothies nicht um seine Zähne sorgen.



ZAHNÄRZTE AM STADTGARTEN