

Vitamine und Mineralstoffe – das A und O für gesunde Zähne!

Neben der täglichen gründlichen Reinigung der Zähne spielt auch die Ernährung und insbesondere die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen eine erhebliche Rolle für unsere Zahngesundheit. Denn nur so können die Zähne gestärkt werden und Zahnfleischproblemen vorgebeugt werden. Wir geben Ihnen einen Überblick, welche Vitamine und Mineralstoffe besonders wichtig für die Zähne sind und in welchen Nahrungsmitteln sie vorkommen.

Vitamin A

In Deutschland leiden bis zu 95% der Erwachsenen an Zahnfleischentzündungen. Hier kommt das Vitamin A ins Spiel – es erfüllt den wichtigen Zweck, die Widerstandsfähigkeit gegen Schleimhautentzündungen zu erhöhen und die Wundheilung anzuregen.

Vitamin A ist vor allem in gelbem Gemüse, grünem Blattgemüse und in Früchten vorhandennischer Versorgung und sind daher auch in den meisten Zahnpasten in unterschiedlichen Konzentrationen enthalten.

Vitamin C

Vitamin C spielt für Zahnfleisch und Zahnhalteapparat eine bedeutende Rolle. So weiß man, dass bei den Seefahrern früher ein Vitamin-C-

Mangel zu Skorbut, krankhaftem Zahnausfall, führte. Ein Mangel zeigt sich bspw. in Blutungen der Schleimhaut oder eben Zahnausfall.

Besonders wichtig ist Vitamin C für den Wundheilungsprozess und Reparaturvorgänge. Inzwischen liegen aber auch Studien vor, dass Vitamin C bei Parodontitis eine Rolle spielt. So ist das approximative Vitamin an der Abwehr von Parodontitis erregenden Bakterien beteiligt. Weiterhin fördert es die Regeneration des Zahnfleisches.

Vitamin C kommt in frischem Obst und Gemüse vor – insbesondere werden hier Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Kiwi, aber auch Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi, Paprika, Rosenkohl und Grünkohl empfohlen. Vorsicht bei zu hohem Verzehr vor Zitrusfrüchten: durch den hohen Säure-

reanteil in den Früchten, kann der Zahnschmelz angegriffen werden, was zu Zahnerosion führen kann.

Vitamin D

Vitamin D wird auch als Sonnen-Vitamin bezeichnet. Es ist besonders wichtig für die Zahn- und Knochenbildung. Die Vorstufe des Vitamins wird vom Körper selbst gebildet und wird beeinflusst von UV-Licht in das Vitamin umgewandelt. Ein Vitamin-D-Mangel liegt meist an einem Mangel an Sonnenlicht und kann zu einer Rachitis führen. Als Tagesdosis werden ca. 5 Mikrogramm oder 5 bis 10 Minuten Sonnenlicht empfohlen. Vitamin D kommt vor allem in Leber, Eiern, Milch und Fisch vor. Die beste Wirkung entfaltet Vitamin D in Kombination mit den Vitaminen A und E.



Vitamin K

Vitamin K ist besonders wichtig für gesunde Zähne, Knochenbildung, Blutgerinnung, Wundheilung und Vitalität.

Es kommt besonders in den grünem Blattgemüse, Salat, Milch, Joghurt und Fleisch vor.

Coenzym Q 10

Das sogenannte Pseudovitamin ist unerlässlich für die Energieproduktion jeder einzelnen Zelle. Ist es ausreichend vorhanden, hat es eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem. Ein Mangel führt zur Schwächung des gesamten Organismus. Auch entzündetes Zahnfleisch weist auf einen Mangel hin.

Das Coenzym Q 10 kommt vor allem in Fleisch von Organen (Leber), öligem Fisch (Sardinen, Makrelen), Nüssen (z.B. Pistazien), Hülsenfrüchten, Sesamsamen, Sonnenblumenkernen, Pflanzenölen, Kohl, Zwiebeln vor.

Kalzium

Das Mineral Kalzium benötigt der Körper für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Ein Mangel kann zur Entkalkung von Knochen und Zähnen führen.

Kalzium ist besonders reichhaltig in Milch und Milchprodukten, aber auch Hülsenfrüchten, Getreide und Kohl enthalten. Der Tagesbedarf wird schon durch ein Glas Milch gedeckt.

Phosphor

In Kombination mit Kalzium bildet Phosphor einen wichtigen Bestandteil von Knochen und Zähnen. Die Aufnahme des Stoffs wird durch Vitamin D unterstützt und steigt mit der Höhe der Eiweißzufuhr. Besonders wichtig ist dabei das Verhältnis von Phosphor und Kalzium - es sollte etwa 1:2,5 betragen, um eine positive Wirkung auf die Gesundheit zu haben. Der Tagesbedarf von ca. 1,5 Gramm kann durch Nahrungsmittel wie Schnittkäse, Sojamehl, Weizenkeime und Weizenkleie gedeckt werden.

Fluor

Fluor sorgt für einen wirksamen Kariesschutz. Der Stoff wird in die harte Zahnschmelz aufgenommen und sorgt für eine Härtung des Zahnschmelzes. Zudem werden durch Fluor wirksam Kariesbakterien gehemmt.

Der Tagesbedarf an Fluor liegt bei ca. 1 Milligramm und kann durch Trinkwasser, Mineralwasser, Fisch und grünem oder schwarzem Tee gedeckt werden.

Lesen zum Thema Fluor auch unsere Reportage „Fluorid - gut oder schlecht für meine Zähne?“.

Zur Gesundheit der Zähne tragen also eine ganze Reihe an Vitaminen und Mineralstoffen bei. Am besten ist es natürlich, wenn der Bedarf durch eine gesunde Ernährungsweise

gedeckt werden kann. Zusätzlich können die Stoffe durch sogenannte Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. Dies sollte allerdings mit dem Arzt oder Zahnarzt vorher abgestimmt werden, denn Überdosierungen der Vitamine oder Mineralstoffe können sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken.

Fazit:

- Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für die Mundgesundheit
- Eine gesunde Ernährungsweise sichert die Grundversorgung
- Eine zusätzliche Einnahme von Vitaminpräparaten sollte mit einem Arzt abgesprochen werden



Webtipps:

www.zahnportal.de – Ihr Treffpunkt für gesunde Zähne

www.kqv.de – Versicherungen rund um Zahnerhalt und Zahnersatz