

Und jetzt bitte: Cheese!

Viele Lebensmittel sind gesund für die Zähne – da beißen wir gerne fest zu

Weiße, gesunde Zähne und ein großartiges Lächeln sind Sympathiefaktoren. Und sie lassen einen locker zehn Jahre jünger wirken. Das Beste:

Für ein Strahle-Lächeln muss gar nicht viel Extrageld investiert werden. **LEBENS-MITTEL TRAGEN NÄMLICH ENORM ZU EINER GESUNDEN MUND-FLORA BEI.** So liefern ungesüßte Milchprodukte Kalzium, was den Zahnschmelz stärkt. Käse überzieht unsere Beißerchen mit einer kalziumhaltigen Schutzschicht, die Säure neutralisiert. Vollkornbrot, Rohkost und alles, was intensiv gekaut werden muss, kräftigt und fördert den Speichelfluss (genauso wie Zahnpflegekaugummis) und die Durchblutung des Zahnfleisches.

„Unser Speichel enthält wichtige Mineralstoffe, die die Grundlage für gesunde Zähne sind“, sagt Zahn-Experte Milan Michalides. Süßes, Zitrusfrüchte und Spinat hingegen zählen zu den Zahnfeinden. Sie produzieren Säure, die den Schmelz angreift. Zu den Gesundheits-Boostern gehören dagegen laut einer Forsa-Umfrage elektrische Zahnbürsten. 68 Prozent der befragten Zahnärzte empfehlen daher, dass **MEHR ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTEN ZUM EINSATZ KOMMEN SOLLTEN:** Die Reinigung ist effektiver, und der Zahnschmelz wird durch die automatische Druckkontrolle weniger abgeschmirgelt.

Karolina Kurkova hat gut lachen! Ihr Strahle-Lächeln macht sie gleich sympathisch

FOTOS: PICTURE-ALLIANCE, PR



Die Zahn Helfer

- 1 Entfernt Plaque und Essensreste sanft und gründlich: „Flausch-Zahnseide“ von Meridol, 40 m, ca. 3 Euro
- 2 Perfekt für unterwegs, reinigt die Zähne ohne Bürste: Zahnschaum „Express Oral Care Foam 2-in-1“ von Splat, 50 ml, ca. 8 Euro, über www.smilestore.de
- 3 Guter Start am Morgen: mit „Zahnöl“ von Ringana, 125 ml, ca. 11 Euro
- 4 Regen den Speichelfluss an: erfrischende Pfefferminz-Kaugummis von Peppermint, 15 g, ca. 2 Euro, über www.manufactum.de
- 5 Entfernt sanft Bakterien und sorgt so für frischen Atem: Zungenreiniger „Single Klassik Matt-Finish“, ca. 14 Euro, über www.linguafresh.com
- 6 Schützt vorm zu druckintensiven Putzen und hat einen speziellen Zungenreinigungs-Modus: elektrische Zahnbürste „Oral-B TriZone Black 7000“ von Braun, ca. 250 Euro