



Gemüse

Lebensmittel, die lange gekaut werden müssen, wie Karotten, regen den Speichelfluss an. Dieser stellt einen natürlichen Schutz gegen Säuren dar und verhindert so die Entstehung von Karies.

Es gibt auch eine Reihe von Gemüsesorten, die den Zähnen besonders gut tun. Dazu gehören rohe Paprikaschoten und rohe Möhren. Wenn man dieses Gemüse intensiv kaut, wird das Zahnfleisch massiert und die Zahnzwischenräume werden gereinigt. Das Vitamin A mit dem Betacarotin in der Möhre stärkt die Immunkraft in den Mundschleimhäuten, welche schädliche Bakterien besser bekämpfen können. Das Vitamin C in den Paprikaschoten stärkt das Zahnfleisch. Sehr gern mögen unsere Zähne auch rohe Sellerie-Wurzel. Die Wirkstoffe in dieser Knolle schafft im Speichel des Mundes ein basisches Milieu. Und das mögen die Karies-Bakterien gar nicht.