

zugänglich sind.“ Wer auf Kunststoff in der Zahnseide verzichten will, kann z. B. auf eine reine Seide mit Bienenwachs von naturkost.com zurückgreifen.

4 Welche Pflegeprodukte sind empfehlenswert? Neben Zahnbürste und

-seide versprechen Produkte wie beispielsweise das Zahnöl von Ringana zusätzliche Pflege. Dabei stärkt das Ölziehen die Abwehrkräfte und wirkt entgiftend. „In den meisten Fällen ist es aber ausreichend, einmal pro Woche die Zähne mit Fluoridgel zu putzen – dadurch wird der Zahnschmelz gestärkt und vor Karies geschützt“, rät Ali.

5 Was sind die schlimmsten Übeltäter für Karies?

„Karies entsteht hauptsächlich durch falsche Ernährung und schlechte

Mundhygiene“, erklärt die Expertin. Dabei führen vor allem Genussmittel wie Rotwein, Rauchen und Kaffee

zu Belägen auf den Zähnen, die Karies begünstigen. Rauchen hinterlässt einen gelben bis braunen Belag, Rotwein gehört sogar zu den schmelzauflösenden Genussmitteln. Ali ist überzeugt: „Durch richtige Ernährung, gemäßigten Konsum von Genussmitteln und gute Mundhygiene kann Karies verhindert werden.“ ■



FOTOS: COLLEURBOX.DE

