

Ernährung

Kulinarischer Genuss und Zahnpflege

Wussten sie eigentlich, dass guter Käse nicht nur ein Genuss ist für die Sinne, sondern dass er auch gut ist für Ihre Zähne?

Käse trägt zur Vorbeugung gegen Karies bei. Durch die Kombination des Proteins Kasein und der Mineralstoffe Kalzium und Phosphat ersetzt Käse die Mineralien des Zahnschmelzes, die zuvor durch Säureeinwirkung aufgelöst wurden. Dies belegen neuere Erkenntnisse der Zahnmedizin und Ernährungswissenschaft.

Wenn man also etwas Saures oder Süßes isst oder trinkt (z. B. Orangensaft oder Wein) sollte man dazu oder danach etwas Käse essen. Egal ob roh oder in gekochter Form: Käse schützt die Zähne vor den Folgen von Säureattacken und verhindert dadurch die Entstehung von Karies.

Insbesondere hochwertiger und fester Käse ist - in Maßen genossen - ein Genuss auch für die Zähne.

Es gibt sogar Zahnpasten, die sich die einzigartige Wirkstoffkombination von Käse (Kasein Phosphopeptide und Amorphes Kalzium Phosphat) zunutze machen und damit die Vorteile von Käse auch denjenigen bieten, die Käse nicht so sehr mögen oder aus anderen Gründen nicht regelmäßig zu sich nehmen wollen.