

## Nach Wein nicht sofort Zähne putzen

Wer abends ein Glas Wein trinkt, sollte sich besser vorher, und nicht hinterher, die Zähne putzen. Die im Wein enthaltene Säure raut den Zahnschmelz an, sodass ihn die Zahnbürste abschmirgeln könnte. Das gilt besonders für Weisswein. Wer die Zähne doch lieber hinterher putzt, sollte damit eine halbe bis eine Stunde warten, bis sich der Zahnschmelz remineralisiert hat.

