

Info Mundgesundheit

der Bayerischen Landeszahnärztekammer

vom 6. März 2015
Seite 1 von 1

Zahnerosionen: erst schleichend, dann schmerzhaft Mit der richtigen Ernährung die Zahnhartsubstanz gesund erhalten

München – Eine zahngesunde Ernährung schützt vor Erosionen an den Zähnen. Eine Ernährungsanalyse beim Zahnarzt und gegebenenfalls eine Ernährungsumstellung können dazu beitragen, die Zahnhartsubstanz gesund zu erhalten, so die Bayerische Landeszahnärztekammer zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März.

Bei einer Erosion wirkt Säure auf die sogenannte Zahnhartsubstanz. Betrifft die Erosion den Zahnschmelz (äußere Substanz des Zahns), verläuft sie noch schmerzfrei. Ist sie bis zum Dentin (innere Substanz) fortgeschritten, wird der Zahn empfindlich, zum Beispiel bei Heißem oder Kaltem. Erosionen können nicht rückgängig gemacht, sondern nur aufgehalten werden. Hat der Zahnarzt Erosionen festgestellt, sucht er – gemeinsam mit dem Patienten – einen passenden Therapieansatz. Dabei gilt es, zunächst die Ursachen zu identifizieren, zum Beispiel mithilfe eines Ernährungstagebuchs.

Säure im Mund – Schäden an den Zähnen

Wodurch entstehen Erosionen? Beispielsweise Obst, Essiggurken, Fruchtsäfte oder Smoothies enthalten besonders viele Säuren, die Erosionen an den Zähnen verursachen können. Auch manche Medikamente haben saure Bestandteile. Im Körper selbst ist es die Magensäure, die durch häufiges Aufstoßen oder Erbrechen in den Mund gelangen und Erosionen auslösen kann. Bei einer fortgeschrittenen Erosion scheint das gelblichere Dentin (innere Substanz) durch den Zahnschmelz durch. Ein Eckzahn zum Beispiel verliert den natürlichen Oberflächenglanz.

Obst, ja bitte! Aber nicht andauernd

Um den Säuregehalt im Mund zu reduzieren, sollte Säurehaltiges konzentriert ein- bis zweimal am Tag konsumiert werden – anstatt über den ganzen Tag verteilt. Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Buttermilch helfen, den Säuregehalt im Mund zu senken.

Zusätzlich zu beachten: nach dem Essen eine halbe Stunde warten mit dem Zähneputzen. Ein Glas Wasser vor der Zahnpflege zu trinken, neutralisiert Säuren zusätzlich. Eine fluoridhaltige Zahnpasta beziehungsweise Fluorid-Mundspülungen oder -Gels stärken die Zahnhartsubstanz. Auch vermehrter Speichelfluss neutralisiert Säuren im Mund. Er kann mithilfe von Zahnpflegekaugummis oder -bonbons angeregt werden. Vor allem bei krankhaften Ursachen von Erosionen (z.B. Bulimie, Reflux) empfiehlt sich zusätzlich ein Besuch beim Hausarzt.

Kontakt:

Isolde M. Th. Kohl, Leiterin Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer, Telefon: 089 72480-211, Telefax: 089 72480-444, E-Mail: presse@blzk.de
Die Pressemeldung finden Sie unter www.blzk.de/mundgesundheit und unter www.zahn.de

Die Bayerische Landeszahnärztekammer ist die gesetzliche Berufsvertretung aller rund 15.000 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.