

Zahnschäden durch Erosion

Sportler nehmen, gerade wenn sie lange Distanzen trainieren, regelmäßig Mineralgetränke zu sich. Dies kann für die Zähne eine große Gefahr darstellen!

Von einem erosiven Defekt spricht man, wenn an einem Zahn durch Säureeinwirkung ein Schaden entstanden ist. Dabei ist natürlich die Aggressivität der Säure, die Einwirkzeit und die Pufferkapazität des Speichels von grosser Bedeutung.

In den letzten Jahren nehmen allgemein die Säureschäden an den Zähnen zu, dabei spielt die Veränderung unserer Ernährung eine grosse Rolle. Oft sind von uns zurecht, wegen ihrer Vitalstoffe, sehr gesund eingestufte Lebensmittel von ihrem PH-Wert sehr ungünstig für unsere Zähne, und Verhaltensweisen, wie z.B. das Verteilen eines Glases Orangensaftes auf einen längeren Zeitraum, überfordern die Pufferkapazität unseres Speichels. Die Zähne sind letztendlich eine mineralische Substanz und Säuren können sie angreifen. Dies passiert auch den ganzen Tag, aber im Normalfall steht der Zahn in einem Gleichgewicht zwischen Entmineralisieren und Remineralisieren, wobei dem Speichel eine grosse Bedeutung zukommt.

Durch zu viele säurehaltige Getränke wird das Gleichgewicht in Richtung Entmineralisieren verschoben und der Zahn ein ganz kleines bisschen beschädigt. Das Ganze läuft dann nach dem Prinzip 'steter Tropfen höhlt den Stein'. Da unsere Zähne aus ganz unterschiedlich festen und säureresistenten Schichten bestehen, sind schon freiliegendes Zahnbein und Zahnhälse/ Wurzeln besonders gefährdet. Und, umso mehr schützende Zahnschicht schon weg ist, umso schneller schreitet der Prozess voran. Zu allem Übel enthalten unsere geliebten Getränke natürlich noch viele kurzkettige Kohlenhydrate = Zucker, damit sie schnell beim Sport verfügbar sind und die lieben auch die Kariesbakterien.

Im Gesamten ist das Problem der Erosionen noch viel vielschichtiger und umfasst u.a. auch Erkrankungen des Magens (Reflux), Veränderungen des Speichels, Bulimie (auch Sportlerbulimie) oder berufliche Exposition.



Was können wir tun, damit unsere Zähne so schön bleiben?

Zunächst ist es einmal wichtig, sich der 'Gefahr' bewusst zu werden und mit vielen kleinen Änderungen unserer Verhaltensweisen können wir schon eine Menge vermeiden:

- Summation vermeiden, d.h., wenn wir schon auf langen Strecken das Problem kaum umgehen können, so können wir im alltäglichen Leben besonders darauf achten. Das betrifft z.B. Fruchtsäfte, diese zügig trinken, oder auch das ständige Nuckeln an der Trainingsflasche (immer wieder gerne in Trainingslagern gesehen, Inhalt?) vermeiden.
- Trinken durch einen Strohhalm verringert die Benetzung der Zähne.
- Zwischendurch neutralisieren mit Wasser (ohne Kohlensäure) ist hilfreich.
- Verhaltensweisen anpassen und sich über den Säuregehalt von Lebensmitteln informieren, so hat Cola neben 10% Zucker auch einen PH-Wert von 2,6, was in etwa dem von Tafellessig entspricht.
- Ernährungsexperten empfehlen auch, saure Lebensmittel mit Milchprodukten zu kombinieren, ihr hoher Gehalt an Kalzium und Phosphat puffert die Säure ab und fördert die Remineralisation des Zahnschmelzes: z.B. Salatdressing mit Joghurt anrühren oder Obst zusammen mit Quark essen.
- Nie direkt nach dem Säuregenuss Zähne putzen, d.h. wenn z.B. Euer Frühstück saure Speisen enthält, putzt vorher Zähne.
- Spezielle fluoridierte Zahncremes benutzen z.B. 'Elmex Opti-Schmelz'.
- Keine harten Zahnbürsten und zahnschonende Putztechniken verwenden.
- Wenn es schon Schäden gibt, so gibt es heute viele minimalinvasive Methoden diese zu reparieren oder Zahnfleisch wieder schützend über Wurzeloberflächen zu positionieren.



Des Weiteren haben Personen, die ein Problem mit Säureschäden haben und diese sich auf den Kauflächen befinden und zudem Knirschen oder Pressen, ein doppeltes Risiko schnell Zahnschubstanz zu verlieren. Hier ist eine nächtliche Schiene eine gute Hilfe.

Hier kannst Du Dein individuelles Säurerisiko bestimmen



Viel Erfolg wünscht

Dr. Frank Hoffmann

**Teamdentist der deutschen Gesellschaft für Prävention und
Rehabilitation im Spitzensport e.V.**



**und das Team der Zahnärzte am Stadtpark
Borgweg 15b, 22303 Hamburg Tel.: +49 40 696597-0**

