

Zahnarzt-Tipp

Der Zahnarzt warnt: Soft- und Energy Drinks setzen den Zähnen zu

Wer oft Energy Drinks oder Süssgetränke wie Cola konsumiert, setzt seine Zähne einem ständigen Säureangriff aus. Aber auch Nahrungsmittel können den Zähnen schaden: Obst, Salatsaucen oder Fruchtsäfte sind sauer und greifen den Zahnschmelz (die Zahnhartsubstanz) an. Resultat: Rund ein Drittel der 26- bis 30-Jährigen und fast die Hälfte der 45- bis 50-Jährigen leidet hierzulande unter Zahnerosionen. Betroffen sind auch Kinderzähne: Wissenschaftler untersuchten unlängst Kinder zwischen fünf und neun Jahren und stellten bereits Erosionen am Milchgebiss fest.

Zahnerosionen entwickeln sich meist unmerklich. Sie verursachen zu Beginn keine Beschwerden, die Zahnfarbe bleibt vorerst unverändert. Erst wenn die Erosion bereits fortgeschritten ist, werden Verfärbungen sichtbar – die freiliegenden Zahnhälse reagieren empfindlich auf heisse oder kalte Speisen und Getränke. Regelmässige Untersuchungen durch Ihren Zahnarzt SSO helfen, Erosionen frühzeitig zu erkennen und zu bekämpfen.

Wie vorbeugen?

Das einfachste Mittel gegen Erosionen: Auf Süssgetränke und Energydrinks verzichten. Oder nach dem Genuss säurehaltiger Getränke oder Früchte den Mund mit Wasser, Milch oder einer fluoridhaltigen Lösung spülen oder die Mahlzeit mit Käse beenden. In Käse enthaltenes Kalzium und Eiweiss schützen vor Zahnerosionen.

Für unterwegs sind zahnschonende Kaugummis empfehlenswert: Kauen regt den Speichelfluss an. Speichel verdünnt und neutralisiert die Säure im Mundraum und ist ein natürlicher Erosionsschutz.

Sind bereits Erosionen vorhanden oder besteht ein erhöhtes Risiko dafür, müssen mit der Zahnärztin oder dem Zahnarzt spezielle Massnahmen diskutiert werden. Ihr Zahnarzt kann Ihre Zähne beispielsweise mit einem



Fluoridlack versiegeln, damit sie besser gegen Säureangriffe geschützt sind. Sind Erosionen vorhanden, hilft eine angepasste Zahnputztechnik, bereits angegriffenen Zähne schonend zu reinigen: Bürsten Sie Ihre Zähne mit einer weichen Zahnbürste und wenig Druck, setzen Sie die Zahnbürste in einem Winkel von 45 Grad zwischen Zahn und Zahnfleisch an; mit leichten Kreisbewegungen entfernen Sie sorgfältig den bakteriellen Zahnbelag. Am Besten reinigen elektrische Schallzahnbürsten: Sie entfernen Zahnbelag wirksam, ohne dem Zahnschmelz zu schaden.

Für die Ernährung gilt: Lieber einmal täglich eine grössere Menge Obst essen als viele kleine Portionen. Verzichteten Sie bei Freizeitaktivitäten oder für den kleinen Durst zwischendurch ganz auf Softdrinks oder isotonische Getränke: Wasser ist ein perfekter Durstlöscher – ohne Kalorien und ohne Säure.

Ihr Zahnarzt SSO zeigt Ihnen gerne, welche Zahnpflegeprodukte Sie bei Erosionen verwenden können.