

Tipps für Sie:

- Spülen Sie Ihren Mund nach Säuregenuss mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Zahnspülung.
- Benutzen Sie zum Zähneputzen eine weiche Zahnbürste, und üben Sie keinen starken Druck aus.
- Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahnpaste mit geringem Abrasionswert (RDA-Wert ca. 40).
- Verwenden Sie einmal wöchentlich ein hochkonzentriertes Fluorid-Produkt. Fluoride erhöhen die Widerstandsfähigkeit der Zähne gegen Säuren.

Halten Sie den Abrieb Ihrer Zähne gering: Putzen Sie Ihre Zähne nicht direkt nach Erbrechen, saurem Aufstossen oder grossem Säurekonsum bei schon bestehenden Erosionen. Nur in diesen Situationen dürfen Sie eine Stunde mit Zähneputzen warten.

3. Speichel

Speichel hat die Fähigkeit, Säuren im Mundraum zu neutralisieren und zu verdünnen. Ausserdem kann er bereits angegriffenen Schmelz remineralisieren, dem Zahn also die säurebedingt verlorene gegangenen Mineralien wiedergeben. Jeder Mensch hat eine individuelle Speichelmenge und Speichelzusammensetzung. Je nach Ihrer Veranlagung und nach den Fliesseigenschaften Ihres Speichels sind Ihre Zähne mehr oder weniger gut vor Erosionen geschützt. Menschen mit geringem Speichelfluss haben ein höheres Risiko für Zahnerosionen. Geringer Speichelfluss kann veranlagt sein oder durch Medikamente oder eine Strahlentherapie im Nacken-/ Schädelbereich entstehen.

Tipps für Sie:

- Stimulieren Sie Ihren Speichelfluss, vor allem nach Einnahme säurehaltiger Nahrungsmittel und Getränke, z.B. durch Kauen zahnschonender Kaugummis (Kennzeichen «Zahnmännchen»).
- Nehmen Sie über den Tag verteilt genügend zuckerfreie und säurearme Flüssigkeit zu sich. Wasser ist der beste Durstlöcher.

Achten Sie auf Ihren Speichelfluss, und versuchen Sie, geringen Speichelfluss zu stimulieren.

4. Magen-Darm-Erkrankungen oder Essstörungen

Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen oder Essstörungen tragen ein besonders hohes Risiko für Zahnerosionen.

Tipps für Sie:

- Verzichten Sie direkt nach dem Erbrechen auf das Zähneputzen. Spülen Sie Ihren Mund mit einer fluoridhaltigen Zahnspülung oder mit Wasser.
- Bürsten Sie ein hochwirksames Fluorid-Produkt nach Absprache mit Ihrem Zahnarzt ein. Fluoride erhöhen die Widerstandsfähigkeit der Zähne gegen Säuren.
- Menschen mit Essstörungen finden weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen und Therapieeinrichtungen im Internet, z.B. unter www.netzwerk-essstoerungen.ch.

Erkundigen Sie sich bei Magen-Darm-Erkrankungen und Essstörungen nach geeigneten Therapieeinrichtungen und Selbsthilfegruppen.

Haben Sie noch Fragen?

Wenden Sie sich bei weiteren Fragen zu Zahnerosionen bitte an Ihren SSO-Zahnarzt, Ihre SSO-Zahnärztin oder an Ihre Dentalhygienikerin.

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO
Presse- und Informationsdienst SSO
Postgasse 19, Postfach, 3000 Bern 8
Telefon 031 310 20 80
E-Mail info@sso.ch
Internet www.sso.ch

Wissenschaftliche Beratung:

Prof. Dr. med. dent. Adrian Lussi
Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin, Universität Bern

Zahnerosionen

saurer Genuss mit Folgen

Was sind Zahnerosionen?

Das Wort aus dem lateinischen «erosio» bedeutet «Zerfressenwerden». Bei Zahnerosionen handelt es sich um ein «Zerfressenwerden» der Zahnoberfläche (Zahnschmelz), manchmal sogar des Zahnbeins (Dentin), durch Säuren. Erosionen werden – im Gegensatz z.B. zu Karies – nicht durch Bakterien (Plaque) und mangelnde Mundhygiene ausgelöst.

Zahnerosionen sind Zerstörungen der Zahnoberfläche durch Säureeinwirkung und ohne Beteiligung von Bakterien.

Wie erkennt man Zahnerosionen?

Leichte Erosionen, bei denen nur der Zahnschmelz betroffen ist, bleiben oft unbemerkt. Sie verursachen keine Beschwerden, und die Zahnfarbe ist unverändert. Im fortgeschrittenen Stadium ist das darunterliegende Zahnbein betroffen. Es kann zu Temperaturempfindlichkeiten und Verfärbungen kommen.

Leichte Erosionen bleiben oft unbemerkt, da sie keine Beschwerden verursachen. Fortgeschrittene Erosionen können Temperaturempfindlichkeiten und Verfärbungen verursachen.

Wie häufig sind Zahnerosionen?

Gemäss einer Studie aus dem Jahr 1991 (Lussi et al.) sind in der Schweiz rund ein Drittel der 26- bis

30-Jährigen und fast die Hälfte der 45- bis 50-Jährigen von Zahnerosionen betroffen. Eine weitere Studie aus dem Jahr 2004 (Jaeggi & Lussi) zeigte, dass alle untersuchten Kinder zwischen 5 und 9 Jahren Erosionen am Milchgebiss aufwiesen – 14% auch an den bleibenden Zähnen.

Zahnerosionen sind häufig: Bei allen Kindern zwischen 5 und 9 Jahren wurden im Jahr 2004 an den Milchzähnen Erosionen festgestellt – bei 14% auch an den bleibenden Zähnen!

Was sind die Ursachen von Zahnerosionen?

Ursache für Zahnerosionen sind Säuren, z.B. von Früchten, Sportgetränken und Fruchtsäften. Der häufige Kontakt mit diesen Säuren führt zu einem fortschreitenden Verlust von Zahnschmelz und Zahnbein. Ausgerechnet Menschen mit einem ausgeprägten Gesundheitsbewusstsein sind daher besonders häufig von Zahnerosionen betroffen.

Zwei Arten von Säurequellen:

Exogene (von aussen zugeführte) Säuren

- Saure Nahrungs- und Genussmittel sowie saure Getränke (Obst, saures Gemüse, mit Essig zubereitete Speisen (z.B. Salate), Softdrinks, Fruchtsäfte, Eistee, Wein, Alcopops, isotonische Sportgetränke usw.)
 - Medikamente (Aspirin, Vitamin-C-Präparate, tonische Eisenprodukte usw.)
- Endogene (von innen kommende) Säuren
- Magen-Darm-Erkrankungen mit Rückfluss von Magensäure (Reflux), bekannt als Sodbrennen

- häufiges Erbrechen, z.B. bei Essbrechsucht (Bulimie)

Ursache für Zahnerosionen sind Säuren, nicht Bakterien. Säuren können von innen kommen oder von aussen zugeführt sein.

Wie vermeiden Sie Zahnerosionen?

Weggeätzter Zahnschmelz ist unwiederbringlich verloren. Es gibt jedoch Möglichkeiten, Zahnerosionen entgegenzuwirken. Hier ein paar Tipps zu den vier wichtigsten Risikofaktoren Ernährung, Mundhygiene, Speichel sowie physische und psychische Voraussetzungen:

1. Ernährungsverhalten

Achten Sie auch in Zukunft auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Nehmen Sie weiterhin Früchte, Rohkost und Fruchtsäfte zu sich. Reduzieren Sie jedoch die täglichen Säureattacken:

Tipps für Sie:

- Trinken Sie saure Getränke lieber in einem Zug als in kleinen Schlücken, oder benutzen Sie einen Trinkhalm zur Verringerung des Säurekontaktes mit den Zähnen.
- Trinken Sie säurehaltige Getränke lieber zu den Mahlzeiten als zwischendurch, dann wird die Säure leichter neutralisiert.
- Neutralisieren Sie die Säure, indem Sie den Mund mit Wasser spülen, etwas Milch trinken oder etwas Käse essen.
- Für unterwegs sind zahnfreundliche Kaugummis empfehlenswert, denn sie stimulieren den Speichel-

fluss. Zahnfreundliche Kaugummis sind mit dem «Zahnmännchen» ausgezeichnet, sie verursachen keine Karies und sind nicht erosiv.



- Essen Sie lieber einmal pro Tag eine grössere Menge Obst als viele kleine Portionen über den Tag verteilt.

Versuchen Sie die Säure zu neutralisieren, den direkten Säurekontakt mit den Zähnen zu verringern und den Konsum säurehaltiger Getränke zu beschränken.

2. Mundhygieneverhalten

Falsche Putztechniken oder übertriebenes Zähneputzen mit ungeeigneten Zahnpflegeprodukten können zu einem Verlust von Zahnhartsubstanz führen. Vor allem dann, wenn kurz vor dem Putzen säurehaltige Nahrungsmittel genossen wurden, denn diese weichen die Zahnoberfläche auf und machen sie angreifbarer für Abrieb durch die Zahnbürste.

Putzen Sie mit System!

Für die möglichst vollständige Entfernung der Plaque auf Ihren Zahnflächen ist systematisches Vorgehen notwendig. Besprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Dentalhygienikerin die für Sie am besten geeignete Zahnputztechnik und die optimale Abfolge der einzelnen Reinigungsschritte. Die gründliche Reinigung aller Zahnflächen dauert mindestens 2 bis 3 Minuten.