



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Zahngesundheit Fruchtsäure Fruchtsäure – Angriffe auf den Zahnschmelz?

Liebe Glasfutterfreunde,

zu den bekannten und von uns geliebten Geschmacksrichtungen gehört Süßes, Salziges, Scharfes, aber eben auch Saures. Säure rundet viele Gerichte ab und gibt Frische und häufig erst das gewisse Etwas. Außerdem kennen wir alle den Spruch „Sauer macht lustig“. Säure findet sich häufig in der Nahrung. So enthalten beispielsweise viele Früchte einiges davon. Doch wie wirkt sich Säure, vor allem Fruchtsäure, auf unsere Zähne aus?



Foto Klaus Rupp

Fruchtsäure findet sich, wie der Name schon sagt, in Früchten wieder- vor allem Zitrusfrüchte, aber auch Trauben, Äpfel und Kiwis enthalten viel davon. In diesen Früchten kommt häufig noch der Fruchtzucker dazu. Die Säure löst den Zahnschmelz an, die vorhandenen Kariesbakterien Verstoffwechsellern den angebotenen Fruchtzucker und bilden dadurch noch mehr Säure. Die Kariesproduktion in Hochkonjunktur.

Ganz einfach, mögen viele denken – schon als Kind hieß es: „nach dem Essen Zähne putzen nicht vergessen“. Doch das reduziert zwar in unserem Fall die Speisereste und den Fruchtzucker, die Kariesbakterien haben nichts mehr zum verstoffwechsellern, doch leider, leider haben wir die Säure übersehen. Putzen wir direkt nach dem Genuss von säurehaltigem Obst unsere Zähne, bürsten wir die Säure in den Zahnschmelz ein. Die Folge sind sogenannte Erosionen. Zunächst sind Erosionen kaum zu erkennen, nach einer gewissen Zeit erscheinen die Zähne jedoch matter oder transparenter,



Foto Klaus Rupp

schließlich schimmert das gelbliche Zahnbein (Dentin) durch. Backen- und Frontzähne wirken abgeflacht, wie abgeschliffen. Oft kommt eine Hitze-, bzw. Kälteempfindlichkeit hinzu. Da meist mehrere Zähne betroffen sind, ist die Rekonstruktion zu einem späten Zeitpunkt durch den Zahnarzt oft eine aufwändigere Sache.

Wie kann man den Säureangriff verhindern?

Im Grunde gilt regelmäßiges und gründliches Zähneputzen nach wie vor als das A und O bei der Gesunderhaltung der Zähne, allerdings kommt es auf den richtigen Zeitpunkt an. Nach dem Genuss von Südfrüchten, säurehaltigen Getränken und Speisen sollte der Mund zunächst mit lauwarmen Wasser ausgespült werden, um die Säure zu verdünnen. Zur Zahnbürste sollte man erst nach circa 30 Minuten greifen.

Euer
Dr. Stefan Schmiedel
Zahnarzt – Köln



ZAHNÄRZTE AM STADTGARTEN