

# SAUER MACHT NICHT NUR LUSTIG

Redaktion



Viele Menschen leiden unter Erosionen des Zahnschmelzes, weil sie saure Nahrung zu sich nehmen. Können sie den Verlust der Zahnschmelzsubstanz durch besseres Zähneputzen verhindern?

»»» Ein Tipp der Medizinisch-Wissenschaftlichen Abteilung der GABA GmbH: Dass Säure den Zahnschmelz schädigt, ist bekannt. Dies geschieht, indem die Säure mineralische Bestandteile aus dem Zahn herauslöst und den Zahnschmelz dadurch empfindlicher gegen mechanische Belastung (zum Beispiel Zähneputzen) macht. Dass Zähneputzen direkt nach Genuss säurehaltiger Getränke und Speisen ebenfalls dem Zahnschmelz schadet, ist vielen Verwendern noch nicht so geläufig. Sehr oft taucht die Frage auf, ob es sinnvoll ist, direkt nach der Nahrungsaufnahme die Zähne zu putzen oder erst nach größerem zeitlichen Abstand.

Eine wissenschaftliche Studie belegt, dass sofortiges Zähneputzen nach dem Genuss säurehaltiger Speisen und Getränke der Zahnschmelzsubstanz schadet. Dr. Thomas Attin von der Universität Freiburg untersuchte Zahnschmelzproben, die in ein saures Erfrischungsgetränk (in diesem Falle Spritelight) eingelegt wurden. Durch Säuren werden Mineralien aus dem Zahn-

schmelz herausgelöst, sodass dieser besonders empfindlich und anfällig ist. Erst wenn der pH-Wert im Mund wieder ansteigt und die Demineralisation der Zahnhartsubstanz endet, ist der Zahn wieder resistent gegen mechanische Belastungen.

Um die Wartezeit nach dem Säureangriff zu simulieren, wurden die von Attin verwendeten Proben zwischen 0 und 4 Stunden in künstlichem Speichel gelagert. Attin stellte fest, dass das Putzen direkt nach Säureeinwirkung zu einem erheblichen Materialverlust des Zahnschmelzes führte. Je länger die Erholungsphase des Zahnschmelzes nach dem Säureangriff war, desto weniger Material wurde durch das Zähneputzen abgetragen. Auf Grund dieser Beobachtung kommt Attin zu dem Schluss, dass man nach Säuregenuss mindestens eine Stunde warten sollte, bevor man die Zähne putzt. Alternativ zum Zähneputzen ist es auch möglich, nach Säuregenuss den Mund auszuspülen. Dies sollte vorzugsweise mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung geschehen. Hierdurch werden nicht nur Nahrungsreste entfernt, sondern wird auch der Zahnschmelz unmittelbar wieder mit Mineralien versorgt.

Weiterhin ist sinnvoll, den Kontakt mit Säuren zu minimieren, indem man zum Beispiel:

- saure Getränke möglichst auf einmal zu sich nimmt und nicht in kleinen Schlucken,
- saure Getränke mit dem Strohhalm zu sich nimmt, sodass sie weniger Kontakt zu den Zähnen haben,
- saure Nahrungsmittel zu den Hauptmahlzeiten verzehrt und nicht zwischendurch.

Diese Maßnahmen beziehen sich ausschließlich auf den Genuss säurehaltiger Nahrungsmittel und Getränke. „Nach nichtsaurer Nahrungsaufnahme kann man die Zähne unmittelbar putzen“, erklärt Bärbel Kiene, Leiterin der Medizinisch-Wissenschaftlichen Abteilung der GABA GmbH. Eine große Belastung der Zahnschmelzsubstanz sieht Bärbel Kiene in den zahlreichen Sportgetränken, die sich enormer Beliebtheit erfreuen: „Sie sind erstens sehr sauer, und zweitens sorgen die Mundstücke der Flaschen dafür, dass die Zähne besonders stark von den Getränken umspült werden. Der Verzicht auf den schluckweisen Genuss saurer Getränke aus Trinkflaschen und gute Zahnpflege mit fluoridhaltigen Produkten sind da ganz besonders wichtig.“ Ansonsten komme es im Laufe der Zeit oft zu erkennbaren Erosionen. <<<