Warum Zahnprophylaxe für Vegetarier besonders wichtig ist

Warum Zahnprophylaxe für Vegetarier besonders wichtig ist

Der Verzicht auf Fleischkonsum oder gleich ganz auf jegliche tierische Produkte ist zu einer Massenbewegung avanciert. In Deutschland gibt es schätzungsweise über fünf Millionen Vegetarier und knapp eine Million Veganer. Eine fleischfreie Ernährung ist, wenn sie ausgewogen und mit Blick für die richtige Vitamin- und Nährstoffaufnahme erfolgt, entgegen weitverbreiteten Vorurteilen auch langfristig unbedenklich. Anders sieht es aber offenbar bei den Zähnen aus: Wie eine Studie der Klinik für Zahnärztliche Prothetik und Biomedizinische Werkstoffkunde Hannover erbrachte, ist der Zahnschmelz von Vegetariern weniger robust als der von Fleischessern - es kommt häufiger zu Karies und Erosion.

Für die Untersuchung, deren Ergebnisse im "European Journal of Clinical Nutrition" publiziert wurden, haben die Forscher den Zahnstatus von jeweils 100 Vegetariern und Fleischessern analysiert. Erhoben wurden nicht nur der zahnärztliche Befund (Karies, fehlende Zähne, Brücken, Kronen etc.) und die Zahnarztbesuche, sondern auch die heimische Mundhygiene und die Ernährungsgewohnheiten, insbesondere im Hinblick auf die Fluoridaufnahme.

Ist Fluoridmangel schuld?
Die Studienautoren vertreten die These, dass die höheren Karies- und Zahnerosionsraten bei Vegetariern auf deren geringeren Fluoridkonsum zurückgehen. Der Stoff findet sich mittlerweile in zahlreichen Zahncremes oder auch in Tafelsalz. Dieser Tatsache wird der großflächige Kariesrückgang der letzten zwei Jahrzehnte zugeschrieben. Vegetarier verzichten dennoch tendenziell öfter auf mit Fluorid angereicherte Lebens- und Zahnpflegemittel. Dass sie bei Zahnarztbesuchen höher dosierte Fluoridbehandlungen erhalten, gleicht diesen Mangel nicht aus. Die Forscher verwerfen die viel diskutierte Vermutung, eine erhöhte Fruchtsäureaufnahme als bei Nichtvegetariern sei für den angegriffenen Zahnschmelz verantwortlich.

"Die Forschungslage ist in Sachen Zahngefährdung durch vegetarische Ernährung nicht einheitlich", ordnet die Zahnärztin Dr. Uta Janssen aus Berlin-Tempelhof die Studienergebnisse ein, "dennoch spricht einiges dafür, dass Vegetarier einem höheren Kariesrisiko unterliegen - welche Faktoren auch immer dafür ausschlaggebend sind." Die Zahnmedizinerin empfiehlt Vegetariern, bei der heimischen Mundhygiene besonders gewissenhaft vorzugehen. "Zudem sollte mindestens zweimal pro Jahr eine professionelle Zahnreinigung in Anspruch genommen werden, um den Zahnschmelz zu reinigen und zu stärken. Am besten gleich in Kombination mit einer ärztlichen Kontrolle."

Pressekontakt

Zahnarztpraxis an der Luftbrücke

Frau Dr. Uta Janssen
Manfred-von-Richthofen- Str. 18
12101 Berlin

zahnarzt-in-tempelhof.de
kontakt@zahnarzt-in-tempelhof.de

Firmenkontakt

Zahnarztpraxis an der Luftbrücke

Frau Dr. Uta Janssen
Manfred-von-Richthofen- Str. 18
12101 Berlin

zahnarzt-in-tempelhof.de
kontakt@zahnarzt-in-tempelhof.de

Nachhaltige Zahngesundheit, individuell, schonend und ganzheitlich - das ist unsere Mission.

Unsere Praxis steht seit Jahrzehnten für nachhaltige und schonende Zahnmedizin in Berlin. So arbeiten wir bereits seit Langem auch mit Akupunktur und Angewandter Kinesiologie.

Unser Ziel ist es, mit Ihnen gemeinsam schon mithilfe kleiner Veränderungen den gewünschten Erfolg in Ihrem Mund herbeizuführen. Das beginnt schon bei der umfassenden Vorsorge, die bei uns großgeschrieben wird. Und natürlich erschöpft sich der Behandlungserfolg für uns nicht im medizinischen Aspekt - auch ästhetisch erfüllen die Zähne schließlich eine wichtige Funktion. Wird eine umfangreichere Versorgung notwendig, ist es uns wichtig, mit Ihnen zusammen alle Möglichkeiten zu besprechen und die Lösung umzusetzen, die von Ihnen mit Überzeugung und Freude getragen wird. In unsere Planung beziehen wir natürlich auch die Gesundheit des Zahnhalteapparates mit ein, damit Ihre neuen Zähne garantiert lange erhalten bleiben. Auch eine fortgeschrittene Parodontose lässt sich mit Ihrer Hilfe mit nachhaltiger Wirkung behandeln.