



"Gib Saures" schadet Zähnen

"Gib Saures" schadet Zähnen

Der häufige Konsum saurer Getränke wie Limonade, Fruchtsaft, Wein und Sekt sowie bestimmtes Obst oder auch Salate mit Essig-Öl-Dressing können zu Zahnerosionen führen. Unter Zahnerosionen versteht man das langsame Auflösen von Zahnschmelz aufgrund direkter Säureeinwirkung. Die in den Speisen enthaltenen Säuren erweichen oberflächlich den Zahnschmelz. Dadurch werden Mineralien ausgeschwemmt und die Zahnschmelzsubstanz verliert an Dicke. Viele Softdrinks wie Limonaden oder Sportgetränke enthalten nicht nur viel Zucker, sondern sind auch sehr säurehaltig. Die Light-Versionen dieser Getränke sind oftmals nicht besser, sondern weisen ebenso einen hohen Säuregehalt auf. Bestimmten Trinkgewohnheiten zum Beispiel alle fünf oder zehn Minuten einige Schlucke saurer Limonade zu trinken, können sich ebenso begünstigend für Zahnerosionen auswirken. Denn in dieser kurzen Zeit schafft es der Speichel nicht, die Säure im Mund zu neutralisieren und somit wird der Zahnschmelz ständig angegriffen. Wenn es schon säurehaltige Limonade sein muss, dann ist es ratsam, alles auf einmal zu trinken.

Es klingt paradox, doch selbst gesunde Lebensmittel können sich nachteilig auf die Zahnschmelzsubstanz auswirken. So zählen Zitrusfrüchte wie Zitronen, Kiwi, Orangen und Grapefruit, aber auch saure Beeren wie beispielsweise Johannisbeeren zu stark säurehaltigem Obst. Der schädlichen Säurewirkung dieser Lebensmittel bei starkem Verzehr kann zum Beispiel durch die Aufnahme von Kalzium entgegen gewirkt werden. Früchtequark enthält dieses Kalzium. Auch Milch reichert den Speichel mit Kalzium an. Dadurch werden die teils durch die Säure ausgeschwemmten Zahnschmelzminerale wieder ersetzt. Werden jedoch im hohen Maße und über einen langen Zeitraum stark säurehaltige Lebensmittel konsumiert, schreitet der Zahnschmelzabbau fort. Dadurch reduziert sich die Zahnschmelzdicke, Höcker und Spalten verflachen und an Glättflächen schimmert letztlich das gelbliche Zahnbein hindurch. Der Zahnschmelzverlust geht oft auch mit einer erhöhten Temperaturempfindlichkeit der Zähne einher.

"Der Satz: Nach dem Essen - Zähne putzen nicht vergessen, begleitet uns seit Kindesbeinen, allerdings ist dies beim Verzehr säurehaltiger Speisen eher nicht ratsam", erklärt Elham Majdani von der Praxis Zahnarzt Charlottenburg in Berlin. Nach dem Verzehr von Orangen beispielsweise ist der Zahnschmelz oberflächlich erweicht. Ein direktes Zähneputzen im Anschluss hat den Effekt, dass der Zahnschmelz unter Umständen entfernt wird. Beim regelmäßigen Genuss sauren Obstes zum Frühstück ist es besser, die Zähne schon davor und nicht erst danach zu putzen. Wenn danach geputzt wird, dann nicht direkt im Anschluss, sondern erst eine halbe bis eine Stunde später. Nach dieser Zeit besteht nicht mehr die Gefahr des "Wegputzens" der erweichten Oberfläche.

Pressekontakt

Elham Majdani - Zahnarzt Charlottenburg

Frau Elham Majdani
Kantstraße 15a
10623 Berlin

zahnarzt-charlottenburg.net
kontakt@zahnarzt-charlottenburg.net

Firmenkontakt

Elham Majdani - Zahnarzt Charlottenburg

Frau Elham Majdani
Kantstraße 15a
10623 Berlin

zahnarzt-charlottenburg.net
kontakt@zahnarzt-charlottenburg.net

Bei uns erhalten Sie Kompetenz und Professionalität in allen Bereichen der Zahnheilkunde wie beispielsweise Implantologie, Parodontologie, Prophylaxe und Bleaching. Es ist uns ein besonderes Anliegen, wenn es um Ihre Zähne geht, zusammen mit Ihnen, die für Sie geeignete Lösung zu finden. Dabei legen wir Wert darauf, dass mögliche Behandlungsalternativen nicht nur aus fachlicher Sicht, sondern auch die damit verbundenen persönlichen und finanziellen Aspekte transparent und vertraulich besprochen werden und somit eine Basis für ein hoffentlich langfristiges Arzt-Patienten-Verhältnis entstehen kann.