



Zahngesundheit: Die Gefahren übermäßiger Zahnhygiene

Zahngesundheit im Fokus

Regelmäßiges und gründliches Zähneputzen ist die beste Voraussetzung für eine dauerhafte Erhaltung der Zahngesundheit. Jeder Zahnarzt würde diesen Satz zunächst bestätigen. Dass man es aber auch mit der Zahnhygiene übertreiben kann, wissen Zahnärzte ebenfalls sehr genau, viele Verbraucher hingegen nicht. Tatsächlich kann das übermäßige Zähneputzen auch negative Folgen für die Zahngesundheit haben.

Der direkte Griff zu Zahnpasta und Zahnbürste nach jeder Mahlzeit um seinen Zähnen so Gutes zu tun, schädigt in vielen Fällen mehr, als das er tatsächlich hilft. Studien belegen, dass eine Pause von einer halben bis zu einer Stunde zwischen der Verköstigung bestimmter Nahrungsmittel und der Reinigung der Zähne sehr viel gesünder und empfehlenswerter ist.

Vor allem nach dem Genuss saurer Speisen und Getränke sollte die Zahnreinigung erst nach einem gewissen zeitlichen Abstand durchgeführt werden. Die große Gefahr besteht in der Kombination eigentlich guter Vorsätze: Der Verzehr von Obst und Gemüsesäften ist eigentlich ein gesunder Ansatz; und die Zähne nach dem Essen zu putzen, eigentlich eine gute Idee. Das Problem besteht in der nicht ausreichenden Remineralisierung des Zahnschmelzes nach dem Genuss saurer Speisen und Getränke.

Kommt die Zahnbürste direkt nach dem Genuss säurehaltiger Nahrungsmittel zum Einsatz, wirkt das Putzen geradezu wie ein "Abschleifen" der Zähne, da die in der Nahrung enthaltenen Säure den Zahnschmelz und das Dentin stark angreift. Die nunmehr aufgeweichte, eigentlich schützende Oberfläche wird durch das direkte Putzen mit einer Zahnbürste ohne zwischenzeitliche Pause bis zu fünfmal stärker abgetragen - dieser Vorgang der Abtragung, der auch als Erosion bezeichnet wird, ist irreversibel: also endgültig.

"Zu den Lebensmitteln wie Obst, Säften und vor allem auch Limonaden - die zudem noch einen hohen zahnschädigenden Anteil an Zucker enthalten - kommen weitere Faktoren, die die Aufweichung der Schutzschicht befördern. Bestimmte Medikamente oder auch Magensäure greifen den Zahnschmelz ebenfalls verstärkt an", so Olaf H. Körner, Zahnmediziner aus Berlin.

"Wichtigster Bestandteil der Remineralisierung, also dem Entgegenwirken der Aufweichung und Auflockerung des Dentins und des Zahnschmelzes, stellt der menschliche Speichel dar. Man muss dem natürlichen Vorgang nur genügend Zeit lassen das Gleichgewicht der pH-Werte in der Mundflora wieder herzustellen. Eine Pause von mindestens einer halben Stunde nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel ist absolut notwendig für die Regeneration der wichtigen Schutzschicht."

Als alternativen Tipp rät der Zahnmediziner nach dem Essen zunächst einen zuckerfreien Kaugummi zu kauen oder Milch bzw. Käse zu sich zu nehmen. Während das Kauen den Speichelfluss animiert, sorgt das Kalzium in den Milchprodukten für die Neutralisierung des Säurewertes im Mund.

Pressekontakt

Firmenkontakt

Olaf H. Körner - Zahnarzt - Praxis Olaf Körner

Herr Olaf Körner
Bundesallee 53
10715 Berlin

zahnarzt-praxis-wilmersdorf.de
kontakt@zahnarzt-praxis-wilmersdorf.de

Das Behandlungsspektrum der Zahnarztpraxis in Wilmersdorf von Olaf H. Körner deckt alle Bereiche der modernen zahnmedizinischen und zahnästhetischen Versorgung ab. Dazu gehören Parodontologie, Endodontie, Implantologie und Kieferchirurgie, die gesamte Bandbreite zahnästhetischer Behandlungen und die Verwendung neuester technologischer Verfahren und Geräte - von Laserbehandlungen bis zu Computer-guided-surgery.

Eine freundliche Atmosphäre durch ein kompetentes und erfahrenes Team rundet das umfassende zahnmedizinische Angebot der Zahnarztpraxis in Berlin ab.