Forschungsergebnisse | Zahn- und Mundgesund in der Nacht

Medizin und Forschung

An der Forschungsstudie über den Zusammenhang zwischen kulinarischen Nachtausflügen und der Entstehung zahngesundheitlicher Unregelmäßigkeiten nahmen insgesamt über 2000 Probanden länderübergreifend teil. Etwa ein Achtel der Versuchspersonen gab vor Beginn der Langzeitstudie an, dass sie mindestens zweimal pro Woche in der Nacht aufstehen um Nahrung zu sich zu nehmen.
Nach einer Dauer von insgesamt sechs Jahren wurden nun die ausgewerteten Daten präsentiert. Das Ergebnis ist eindeutig: Die Personen, die Angaben im der Nachtzeit Nahrung zu sich zu nehmen verloren innerhalb des Forschungszeitraums signifikant mehr Zähne, als die Personen, die auf einen spätabendlichen Snack verzichteten.
Eine wichtige Erkenntnis der Studie ist zudem, dass die Wahl der in vorgerückter Stunde verköstigten Lebensmittel keinerlei Einfluss auf die Ergebnisse hatte. Ob zuckerhaltige, süße Speisen oder kohlehydratreiche Nahrung spielt nach den Ergebnissen der Forscher für die Verbindung zwischen Mitternachtsmahlzeit und vermehrt auftretendem bzw. vorzeitigem Zahnverlust keine Rolle. Auch andere Faktoren wie das Rauchen von Zigaretten oder das Alter der Probanden haben keinen weiteren Einfluss auf die festgestellten Forschungsergebnisse.

Den Grund für die zahnschädigende Auswirkung des nächtlichen Schlemmens vermuten die Wissenschaftler in der veränderten Speichelproduktion während der Nacht. Der Speichelfluss ist zu dieser Zeit reduziert, wodurch die Funktion der Säuberung der Zähne und Zahnzwischenräume ebenfalls eingeschränkt ist. Dadurch können Essensreste länger im Mund und an den Zähnen haften, und die Gesundheit der Zähne nachhaltig schädigen.
"Speichel ist ein ungemein wichtiger Faktor für die Selbstreinigung der Zähne", weiß auch die in Berlin niedergelassene Zahnärztin Dr. Maren Schmidt von der Praxis Denthetika - Zahnarzt Adlershof.
"Auch tagsüber ist nach dem Essen die Verwendung von Kaugummis daher sehr zu empfehlen. Das Kauen regt den Speichelfluss an und ist somit eine Alternative zum Zähneputzen, wenn keine Zahnbürste in der Nähe bzw. für die normale Zahnhygiene keine Zeit ist. Die Kaugummis sollten dabei natürlich zuckerfrei sein."

Darüber hinaus rät die Zahnärztin aus Adlershof dazu an, die Zähne vor dem zu Bett gehen gründlich zu säubern und eine halbe Stunde vor der Nachtruhe keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen.

Pressekontakt

Firmenkontakt

Zahnarztpraxis Denthetika | Dr. Maren Schmidt

Frau Maren Schmidt
Rudower Chaussee 12a
12489 Berlin-Adlershof

denthetika.de
info@denthetika.de

Die Zahnarztpraxis Denthetika von Dr. Maren Schmidt und ihrem Team in Berlin-Adlershof bietet ihren Patienten das gesamte Spektrum der modernen Zahnmedizin. Zu den Schwerpunkten des Leistungsangebot gehören Prophylaxe und Parodontologie, ästhetische Zahnmedizin (Bleaching, Zahnschmuck, etc.), Cerec Zahntechnik, Implantologie, Wurzel- und Laserbehandlungen. Das junge, gleichsam erfahrene Team um Dr. Maren Schmidt ergänzt die hochwertigen technischen Verfahren mit Kompetenz und Freundlichkeit in einer angenehmen, vertrauensvollen Atmosphäre. Denthetika - Zahnarzt Adlershof