

Karies keine typische Zivilisationskrankheit

Karies keine typische Zivilisationskrankheit

Ein internationales Forscherteam unter Beteiligung des Leipziger Max-Planck-Instituts hat die Kiefer von 52 Steinzeitmenschen, welche vor 15.000 Jahren im Osten Marokkos lebten, untersucht. Über die Hälfte der untersuchten Gebisse hatte Karieslöcher. Nur drei Steinzeitmenschen waren der Untersuchung zu Folge komplett kariesfrei. Dies wirft die Frage auf, welche Nahrungsmittel die Zähne damals bereits kariös gemacht haben, denn Cornflakes oder Softdrinks können es ja nicht gewesen sein. Der marokkanische Steinzeitmensch sammelte und ernährte sich viel von Eicheln und Früchten. Die Art der Zubereitung nämlich geschälte, gekochte oder auch zerstampfte Früchte, sorgte nicht nur dafür, dass der darin enthaltene Eichelzucker gut vom Menschen, sondern auch gut von den Bakterien in den Zahnbelägen verwertet werden konnte. Erschwerend kam hinzu, dass der Eiweißbedarf durch den Verzehr von Schnecken gedeckt wurde. Schnecken sind zwar nicht kariogen, also können kein Karies auslösen, enthalten aber Partikel, die den Zahnschmelz abtragen und somit die Zahnschubstanz anfälliger für Karies machen.

Karies ist also keine typische Zivilisationskrankheit, welche vornehmlich durch den industriell verarbeiteten Zucker entsteht. Dies wird auch gestützt durch die Studien, die belegen, dass die Häufigkeit von Karies abnahm, indem mehr Fluoride verwendet wurden. Und das obwohl, die Menge an Zuckerprodukten gleich blieb. In vielen Untersuchungen gab es nur einen mäßigen bis schwachen Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Karieshäufigkeit.

Wichtige Fluoridverwendung

Wer also sein Gebiss kariesfrei halten möchte, muss nicht unbedingt auf süße Lebensmittel verzichten. Viel wichtiger ist eine gute Mundhygiene und die ausreichende Aufnahme von Fluor beispielsweise mittels fluoridierter Zahnpasten. "Fluorid härtet nicht nur den Zahnschmelz, sondern sorgt zudem dafür, dass die Kariesbakterien nicht mehr so gut am Zahnschmelz haften bleiben können", sagt Dr. Bernold Baumstark, Zahnarzt in Frankfurt-Niederrad.

Während die Karieshäufigkeit hierzulande bei 40-jährigen rückläufig ist, stagniert sie bei Kindern. Die sogenannte Milchzahnkaries ist weiterhin ein Problem. Dies hängt wie oben beschrieben nicht zwangsläufig mit dem Verzehr bestimmter Lebensmittel zusammen, sondern mit der mangelnden oder falschen Mundhygiene. Gerade Kleinkinder sollte gezeigt werden, wie die Zähne richtig geputzt werden und natürlich ist elterliches Nachputzen immer von Nöten. Denn gerade Kleinkinder sind motorisch noch gar nicht in der Lage, sich ausreichend die Zähne zu putzen.

Milchzahnkaries ist besonders schwerwiegend und wirkt sich auch auf die bleibende Zähne aus.

Pressekontakt

Dr. Baumstark & Partner

Herr Dr. med. dent. Bernold Baumstark
Lyoner Straße 14
60528 Frankfurt

dr-baumstark.de
kontakt@dr-baumstark.de

Firmenkontakt

Dr. Baumstark & Partner

Herr Dr. med. dent. Bernold Baumstark
Lyoner Straße 14
60528 Frankfurt

dr-baumstark.de
kontakt@dr-baumstark.de

In unserer Praxis in Frankfurt/Niederrad-Bürostadt stehen wir Ihnen mit einem Team spezialisierter Mediziner gern zur Verfügung, wenn es um Fragen und Probleme rund um Ihre Zähne geht. Auch jenseits zahnärztlicher Behandlungen bieten wir Ihnen mit unserem Kompetenz-Netzwerk jedwede Dienstleistung, die der Gesundheit und Schönheit Ihrer Zähne förderlich ist.

Da Patienten mit Ihren Wünschen und Sorgen bei uns stets im Mittelpunkt stehen, beginnt jede medizinische Maßnahme mit einer ausführlichen persönlichen Beratung. Gern nehmen wir uns Zeit für Sie.