

- Gesundheit/Ratgeber -

IfK-1/02

So schmeckt der Sommer: Zahnfreundliche Durstlöscher

Zu viel süße und saure Getränke schaden den Zähnen

Wenn im Sommer die Temperaturen klettern, wächst die Lust auf kühle Erfrischungsgetränke. Doch die Richtigen müssen es sein, denn häufiger Genuss saurer Getränke kann zu Zahnerosionen führen. Darauf wies die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Gerta van Oost kürzlich in der Fachzeitschrift „Diät + Information“ hin. Auslöser für die Schäden am Zahnschmelz sind Säuren, die Getränke wie Fruchtsäfte von Natur aus enthalten oder die bei der Herstellung zugesetzt werden.

Wer ständig an einem säurereichen Getränk nippt, riskiert ein Erweichen der Zahnoberflächen. Kommen anschließend mechanische Belastungen wie Kauen harter Nahrungsbestandteile, Zahnpasta oder druckvolles Hantieren mit der Zahnbürste hinzu, kann das die aufgeweichten Zahnoberflächen regelrecht abschmirgeln. Während die Schäden anfänglich noch im Zahnschmelz lokalisiert sind, können sie später auch auf das Zahnbein übergehen.

Entscheidend für die zahnzerstörende Wirkung von Getränken ist ihr Säuregrad. Getränke mit einem pH-Wert über 4 wie Mineralwasser, Trinkwasser aus der Leitung, Kräutertees, Gemüsesäfte oder Gemüsesaftschorlen, aber auch Milch, ziehen keine erosiven Schmelzveränderungen nach sich. Sie sind deshalb ideale Durstlöscher. Bei Getränken mit einem pH-Wert unter 4 wie Frucht- und Multivitaminsäften, Limonaden, Sport- und Energy Drinks lassen sich dagegen bei häufigem Genuss deutliche Erosionen feststellen. Auch Eistees oder Tee mit Zitrone können den Zähnen zusetzen. Gleiches gilt für extrem süße Getränke, die Beläge auf den Zähnen verursachen, in denen sich wiederum kariesauslösende Säuren bilden können.

Ähnlich wie bei Süßigkeiten wirkt sich der wiederholte, über den ganzen Tag verteilte Genuss säurereicher Getränke besonders negativ aus. Der Konsum größerer Mengen, auf einmal getrunken, ist dagegen für die Zähne unproblematisch. Ein großer Schluck Milch oder ein Zahnpflegekaugummi helfen danach, das Übermaß an Säure im Mund schneller zu neutralisieren. Auch Käse wirkt der Entkalkung der Zähne entgegen. Nicht zuletzt deshalb beenden Franzosen eine Mahlzeit mit Käse.

Um die Zähne vor Säureattacken wirksam zu schützen, gilt es aus zahnmedizinischer Sicht, sie möglichst robust zu machen. Dabei haben sich Fluoride nachweislich als besonders wirksam erwiesen, so Professor Dr. Gisela Hetzer von der Universität Dresden. Fluoride erhöhen die Widerstandsfähigkeit der Zähne gegen schädliche Säuren, indem sie sich in den Zahnschmelz einlagern. Sie können darüber hinaus beginnende Kariesschäden im Zahnschmelz durch Einlagerung von Kalzium und Phosphat wieder reparieren.

Um diese Wirkung voll auszuschöpfen, sollten Fluoride regelmäßig zugeführt werden. Die generelle Verwendung von fluoridiertem Speisesalz, das als Jodsalz mit Fluorid erhältlich ist, hat sich dabei als besonders wirkungsvoll erwiesen, da es bereits in der Mundhöhle seine Schutzwirkung entfaltet: Einmal direkt auf den Zahnflächen, wenn mit fluoridiertem Speisesalz zubereitete Speisen gekaut bzw. gegessen werden, zum andern über den Speichel, dessen Fluoridkonzentration sich dadurch erhöht. Zahnärzte empfehlen deshalb, ausschließlich Jodsalz mit Fluorid im Haushalt zu verwenden.

Daneben gehören fluoridhaltige Zahnpasten zur täglichen Zahnpflege, und zwar mindestens zweimal pro Tag. Allerdings dürfen die Zähne nicht unmittelbar nach dem Verzehr säurehaltiger Getränke geputzt werden, wenn der Schmelz noch aufgeraut ist. Lieber circa zwanzig Minuten damit warten.

3.456 Zeichen

- IfK -

Hinweis für die Redaktion:

- Ansprechpartner für Rückfragen: Alfred Fischer