

Fluoridsalz mit Jod: Die Kariesprophylaxe beim Essen

Die Wirksamkeit von Fluorid in der Kariesprophylaxe ist durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien unzweifelhaft belegt. Dabei hat sich in den zurückliegenden Jahren immer deutlicher gezeigt, dass die Wirkung vor allem auf dem Kontakt von Fluorid mit der Zahnoberfläche beruht. Bereits sehr niedrige Fluoridkonzentrationen (ab 0,1ppm = 0,00001%) in der Mundhöhle können einen kariesprophylaktischen Effekt entfalten. Solche Konzentrationen werden während und einige Minuten nach dem Verzehr von mit fluoridiertem Speisesalz zubereiteter Nahrung erreicht.

Viele Menschen sind aber der Meinung, dass Gefahr nur beim Verzehr von Zucker droht und dass daher bei einer Hauptmahlzeit, die aus Fleisch, Gemüse und Kartoffeln besteht, überhaupt kein Risiko für die Zahngesundheit existiert. Diese Annahme ist nur bedingt richtig, denn auch andere Kohlenhydrate, die z.B. in Kartoffeln enthalten sind, können insbesondere dann, wenn sie erhitzt wurden, von Kariesbakterien zu organischen Säuren abgebaut werden. Außerdem führen bereits geringste Zuckerkonzentrationen in vorhandener Plaque zur Säureproduktion und damit zur Kariesentstehung. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass bereits Zuckerkonzentrationen von 1% ausreichen, um den pH-Wert in der Plaque auf Werte unter 5,7 absinken zu lassen. Der Wert von pH 5,7 markiert die Grenze, ab der Zahnschmelz in Lösung geht und ab der somit die Kariesentstehung beginnt.

Zuckerkonzentrationen von 1% und darüber finden wir aber in viel mehr Lebensmitteln als wir denken. So enthalten z.B. Milchprodukte 3-5%, frische Erbsen 11%, Senf 9-19% und Tomatenketchup 19-24% Zucker. Sogar Nüsse haben einen Zuckergehalt von 4%. Da also Zucker in - aus kariologischer Sicht - erheblichen Konzentrationen in vielen Lebensmitteln und erst recht in vielen Lebensmittelzubereitungen vorkommt, ist bei jeder Hauptmahlzeit davon auszugehen, dass der pH-Wert an der Zahnoberfläche auf gefährlich niedrige Werte absinkt. Es macht also Sinn, seine Mahlzeiten mit fluoridiertem Speisesalz zuzubereiten. Denn das liefert Schutz immer dann, wenn er gebraucht wird: Beim Essen.

Prof. Dr. Stefan Zimmer, Heinrich-Heine-Universität, Poliklinik für Zahnerhaltung u. Präventive Zahnheilkunde, Düsseldorf