

Wenn die Spucke wegbleibt

So beeinflusst Speichel die Zahngesundheit

Geht es um die Lieblingsmahlzeit, läuft vielen buchstäblich das Wasser im Mund zusammen. Doch auch unbewusst produziert ein gesunder Mensch täglich rund 0,5 bis 1 Liter Speichel. Stoffwechselerkrankungen, Medikamente oder eingeschränkte Kaufunktion führen allerdings manchmal zu unzureichender Speichelbildung und damit zu Mundtrockenheit, fachsprachlich Xerostomie genannt. „Dies kann zu Schluckbeschwerden und langfristig zu erhöhtem Karies- und Parodontitisrisiko führen, denn als natürliche Flüssigkeit dient Speichel nicht nur der Vorverdauung von Nahrung im Mund“, weiß Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus, und erklärt: „In den Speicheldrüsen erzeugt, besitzt er daneben eine Vielzahl von Eigenschaften, welche die natürliche Mundflora erhalten und so den Zahnschmelz vor Bakterien schützen.“

Natürlicher Schutz gegen Säuren

Neben seiner Reinigungsfunktion verfügt Speichel über weitere Merkmale, welche die Zahngesundheit positiv beeinflussen. Bestehend aus 95 Prozent Wasser sowie 5 Prozent Mineralstoffen und Spurenelementen, sorgt er für einen stabilen Zahnschmelz. Denn säurehaltige Lebensmittel greifen täglich den Schutzmantel der Zähne an und lösen Mineralien heraus. „Bestandteile im Spei-

chel ersetzen diese und remineralisieren damit den Schmelz“, sagt Dr. Sliwowski und betont: „Das macht ihn widerstandsfähig gegen erneute Säureangriffe.“ Des Weiteren reguliert die natürliche Flüssigkeit den pH-Wert im Mund. Entwickelt sich durch Nahrungsmittel ein saures Milieu, gleicht Speichel diese Änderung aus und sorgt für eine natürliche Abfederung. Außerdem wirkt er antibakteriell und verhindert mit seinen speziellen Enzymen, dass Bakterien sich übermäßig vermehren.

Speichelbildung im Alltag anregen

Um diese natürlichen Schutz Eigenschaften zu erhalten, lassen

sich täglich einfache Maßnahmen ergreifen. Zum Beispiel ergeben sich über die Ernährung Möglichkeiten, positiv darauf einzuwirken. Kauintensive Nahrungsmittel wie Vollkornbrot oder frisches Obst regen den Speichelfluss an. Auch Zahnpflegekaugummi bieten eine sinnvolle Vorbeugemaßnahme. Da die Speichelproduktion mit dem Alter ganz natürlich nachlässt, leiden vor allem ältere Menschen unter einem trockenen Mund. Dazu kommen oftmals verschiedene Medikamente, die eine Xerostomie begünstigen. Handelt es sich dabei um temporäre Mundtrockenheit, hilft es häufig bereits, ausreichend zu trinken – bevorzugt Wasser und ungesüßten Tee. „Besonders wer bereits Implantate trägt, sollte auf gute Mundhygiene und ausreichend Speichelfluss achten. So bleiben Zahnfleisch sowie Kieferknochen gesund und Patienten profitieren von langlebigem Zahnersatz“, betont Dr. Sliwowski abschließend.

