

# Zähne im Kreuzfeuer

**Risiken:** Vier Dinge, die der Mundgesundheit schaden

**Z**ähne und vor allem ihre Ummantelung gehören zum härtesten Material im menschlichen Körper. Allerdings beeinflussen bestimmte Faktoren die gesamte Mundgesundheit – zum Teil mit schweren Folgen. Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus, erklärt die wichtigsten Punkte.

■ **Zucker:** Zucker zählt zu den bekanntesten Zahnfeinden, schädlich ist er nur indirekt: Er dient wie andere Kohlenhydrate als Nahrungsquelle für Bakterien, die sich auf und zwischen den Zähnen anlagern. Durch den damit einhergehenden Stoffwechselprozess entstehen Säuren, die dann den Zahn angreifen und zu Karies führen können.

■ **Säure:** Auch gesunde Lebensmittel wie beispielsweise Obst, Fruchtsäfte oder das im Salat enthaltene Dressing rufen Veränderungen des Zahnschmelzes hervor. Gründe dafür liegen vor allem in der hohen Säurelöslichkeit dieser Schutzschicht. Nach dem

Genuss empfiehlt es sich, eine halbe Stunde zu warten und dann mit einer schonenden Zahnpasta die Zähne zu pflegen.

■ **Hormone:** Starke Veränderungen des Hormonspiegels – zum Beispiel in der Schwangerschaft – gehen häufig mit einer verstärkten Durchblutung der Schleimhaut einher. Dadurch wird das Zahnfleisch weicher und Bakterien gelangen leichter ins Gewebe. Mit gründlicher Pflege und Kontrollbesuchen beim Zahnarzt können Schwangere daraus resultierenden Problemen entgegenwirken.

■ **Stress:** Unter Stress wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt, die Muskulatur spannt sich an. Bei vielen Menschen wirkt sich diese Anspannung auf die Kiefermuskeln aus, in der Folge knirschen sie nachts mit den Zähnen. Neben Verspannungen führt dieser Prozess mit der Zeit zu einem Abrieb des Zahnschmelzes. Speziell angefertigte Kunststoffschienen, aber auch Physiotherapie und Entspannungstechniken kommen in der Therapie zum Einsatz. zg



Zucker greift den Zahn an.

BILD: DPA