

Wenn die Spucke öfters wegbleibt

Fließt zu wenig Speichel, kann die Immunabwehr im Mundraum aus dem Gleichgewicht geraten. Diese Tipps können helfen

Normalerweise setzen wir uns nicht mit dem Thema „Spucke“ auseinander. Die meisten denken dabei höchstens an Omas Hausmittel, bei kleinen Verletzungen auf die Wunde zu spucken. Das hilft tatsächlich haben Studien bestätigt. Aber es muss die eigene sein! Doch Speichel hat noch viele andere wichtige Funktionen, nicht nur als Material für die DNS-Analyse, etwa beim Vaterschaftstest. Die Flüssigkeit aus der Mundhöhle ermöglicht dank ihrer Gleitwirkung das Sprechen und Schlucken und macht sich bei der Aufschlüsselung der Nahrung nützlich. „Außerdem ist Speichel wohl der wichtigste Zahnschützer“, erklärt Zahnarzt Dr. Christoph Sliwowski aus Düsseldorf. „Neben seiner Reinigungsfunktion sorgt er für einen stabilen Zahnschmelz. Denn säurehaltige Lebensmittel greifen täglich den Schutzmantel der Zähne an und lösen Mineralien heraus. Bestandteile im Speichel ersetzen diese und re-

Besonders ältere Menschen müssen darauf achten, jeden Tag ausreichend zu trinken



Speichel schützt den Zahnschmelz vor Bakterien

mineralisieren damit den Schmelz.“ Fakt ist aber auch, dass immer mehr Deutschen die Spucke weg bleibt. Ursachen können Flüssigkeitsmangel, das Alter, Diabetes oder Medikamente sein. Oft helfen einfache Maßnahmen, zum Beispiel über die Ernährung. Kauintensive Nahrungsmittel wie Vollkornbrot oder frisches Obst regen den Speichelfluss an. Auch Zahnpflegekaugummis sind sinnvoll. Wichtig ist auch, ausreichend zu trinken.