

Presseinformation

- Service/Ratgeber -

IfK-4/04

Zu viel Süßes und Saures schadet den Zähnen

Fluoridiertes Speisesalz beugt Karies bereits beim Essen vor

Trotz vieler Warnungen essen viele Kinder in Deutschland immer noch zu oft und zu viele Süßigkeiten. Die Folge davon sind nicht nur Übergewicht, sondern auch schlechte Zähne. Denn Bakterien in der Mundhöhle wandeln den Zucker in Säuren um, die den Zahn angreifen. Gleichzeitig werden dem Zahn dabei Mineralien entzogen, was über kurz oder lang das "Loch im Zahn" zur Folge hat. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn oft über Stunden verteilt Süßes genascht wird. Deshalb besser nach den Hauptmahlzeiten alles auf einmal essen und dann die Zähne putzen als immer wieder danach greifen.

Doch auch Knabberartikel aus gekochter Stärke wie Chips und Salzstangen gefährden die Zähne, denn auch hier finden die gleichen Abbauprozesse zu zahnschädigenden Säuren statt. Selbst Saures greift die Zähne an. Fruchtsäfte, Apfelsaftschorlen und Sportlergetränke deshalb nur in Maßen. Auch sollte man anschließend nicht gleich die Zähne putzen, damit die durch die Säuren angelösten Mineralstoffe im Zahnschmelz nicht weggeschrubbt werden. Vielmehr den Mund nur mit klarem Wasser ausspülen. Dies gilt übrigens auch nach dem Genuss von Obst und Südfrüchten.

Wie kann man die Zähne nun vor diesen nicht ganz unvermeidbaren Attacken schützen? Professor Dr. Gisela Hetzer von der Universität Dresden weist in diesem Zusammenhang vor allem auf die kariesschützende Wirkung der Fluoride hin. Diese stärken den Zahnschmelz nicht nur und schützen so vor den schädlichen Säuren, sondern sie können angegriffenen Zahnschmelz durch eine schnellere Einlagerung von Kalzium und Phosphat sogar wieder reparieren. Dazu ist es aber wichtig, dass die Zähne mehrmals täglich mit Fluoriden in Kontakt kommen.

Deshalb empfiehlt die Zahnexpertin, Zähne mindestens zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta zu putzen und Speisen mit fluoridiertem Speisesalz zu würzen, das in Deutschland als Jodsalz mit Fluorid angeboten wird. Die Wirkung der Fluoride ist dabei gleich zweifach: Einmal durch den Kontakt und das Kauen der Speisen direkt auf den Zahnoberflächen, zum andern über den Speichel, dessen Fluoridkonzentration sich dadurch ebenfalls erhöht. Wer deshalb zum Würzen von Speisen Jodsalz mit Fluorid verwendet, schützt seine Zähne schon beim Essen vor Karies. Außerdem führt er dem Körper damit auch Jod zu und beugt somit gleichzeitig jodmangelbedingten Schilddrüsenkrankheiten vor, die in Deutschland ebenfalls noch weit verbreitet sind. - IfK -

