

Gesunde Zähne brauchen gesundes Umfeld

Von süß bis sauer: Ernährung beeinflusst Zahngesundheit auf unterschiedliche Weise

Zähne müssen vielen äußeren Einflüssen Stand halten, denn mit Beißen und Kauen allein ist es meist nicht getan. So müssen sie die unterschiedliche Beschaffenheit der Nahrung von hart bis klebrig und kalt bis heiß ebenso verkraften wie die verschiedenen Inhaltsstoffe von süß bis sauer. Dies gelingt nur, wenn die Zähne selbst gesund sind, sie regelmäßig gepflegt werden und ihnen mit zahnfreundlichen Elementen zusätzlicher Schutz gewährt wird.

Dass Haushaltszucker die Hauptursache für Karies ist, steht einem Bericht der "Zahnärztlichen Mitteilungen 94 (Nr. 17/2004) zufolge heute außer Zweifel. Zucker wird im Zahnbelag von Bakterien in Säuren umgewandelt, die dann Mineralien aus dem Zahnschmelz herauslösen und so zur Karies führen. Ausschlaggebend dafür ist dabei sowohl die Gesamtmenge als auch die Häufigkeit des Verzehrs zuckerhaltiger Speisen und Getränken. Deshalb sollte Zucker möglichst nur in Maßen konsumiert werden.

Über die kariogene Wirkung von Stärke liegen derzeit noch keine gesicherten Erkenntnisse vor. Vieles deutet aber darauf hin, dass gekochte oder gebackene Stärke in Grundnahrungsmitteln wie Reis, Kartoffeln, Nudeln und Brot beim Menschen nur in geringem Maße Karies auslöst. Hitzebehandelte stärkehaltige Nahrungsmittel können allerdings dann zu Karies führen, wenn ihnen Zucker hinzugefügt wird. Demzufolge gelten gebackene zucker- und stärkehaltige Nahrungsmittel als genau so kariogen wie reiner Zucker.

Säuren wiederum können den Zahnschmelz auflösen und zu Erosionsschäden an den Zahnhartsubstanzen führen. Sie werden insbesondere durch häufigen und dauerhaften Konsum säurehaltiger Speisen und Getränke (vor allem Limonaden, Fruchtsäften und Softdrinks) hervorgerufen. Bei säurehaltigen Getränken kommt hinzu, dass sie durch ihren Zuckeranteil gleichzeitig auch noch Karies auslösen können. Dennoch muss dies keinen Verzicht auf Obst- und Fruchtsäfte bedeuten: In Maßen und nicht kontinuierlich über einen langen Zeitraum getrunken, wirken sie kaum kariogen und erosiv und schaden so den Zähnen so gut wie nicht.

Zum Schutz der Zähne vor schädigenden Einflüssen hat sich in den letzten Jahren die Zufuhr von Fluorid bewährt und durchgesetzt. Fluorid fördert unter anderem die schützende ("remineralisierende") Wirkung im Speichel, insbesondere wenn Fluoride kontinuierlich zugeführt werden. Deshalb empfehlen die Autoren des Berichtes auch die Verwendung von fluoridiertem Jodsalz im Haushalt, weil damit mit jeder Mahlzeit etwas Fluorid aufgenommen wird und dieses zudem direkt am Zahn wirksam werden kann.

Fluoridiertes Jodsalz stellt heute in Verbindung mit fluoridierter Zahnpasta, mit der zweimal täglich die Zähne geputzt werden sollten, einen wichtigen Eckpfeiler der Kariesprophylaxe dar, von der zudem die ganze Familie profitiert. Nach Schätzungen von Wissenschaftlern ist davon auszugehen, dass bei täglicher Zufuhr von fluoridiertem Speisesalz in Verbindung mit täglicher Anwendung fluoridierter Zahnpasta die Karies um bis zu 50 Prozent reduziert werden kann.

Hinzu kommt, das Jodsalz mit Fluorid auch einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Jodversorgung leistet und somit jodmangelbedingten Schilddrüsenerkrankungen vorbeugt. Und wie Fluorid ist auch das Spurenelement Jod für Kinder besonders wichtig, weil gut mit Jod versorgte Kinder konzentrierter und leistungsfähiger sind. Doppelter Nutzen also mit einer nur winzigen Prise Salz - die in keiner Suppe fehlen sollte.