

Ernährung und Zahngesundheit

Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung für die Erhaltung gesunder Zähne. Die Vorsorge beginnt dabei bereits vor dem ersten Zahn! Die Bedeutung von Fluorid für die Kariesprävention wurde an einem Symposium von Zahnmedizinern erneut hervorgehoben.

Prävention beginnt schon vor dem ersten Zahn!

Die Kariesprophylaxe beginnt bereits nach der Geburt. Denn von Anfang an sollen Säuglinge nicht an den Geschmack süsser Lebensmittel und Getränke gewöhnt werden. Ärzte und Ernährungsfachpersonen empfehlen, das Baby in den ersten sechs Monaten zu stillen. Kann das Kind nicht gestillt werden, ist eine zuckerfreie Babynahrung zu empfehlen. Bei der Einführung von Beikost ist es wichtig, dass die Breie und Getränke keinen Zucker enthalten. Achtung, auch Traubenzucker (Glucose) und Honig verursachen Karies! Auch wenn das Baby noch keine Zähne hat, soll es gar nicht erst an den süssen Geschmack gewöhnt werden. Auch sollten Schnuller oder Schoppen auf keinen Fall in Honig getaucht werden. Die Angewohnheit, Säuglinge mit einem Schoppen einzuschlafen zu lassen, kann später z. B. bei Ovo-Schoppen schwere Karies verursachen.

Fluorid schützt die Zähne

Am WHOCC-Symposium im Mai 2008 in Jena haben Experten für Zahnheilkunde betont, dass Fluorid in Verbindung mit der richtigen Zahnhygiene der Erfolgsfaktor für kariesfreie Zähne ist. Schon seit Jahren wird in der Schweiz Kochsalz mit Fluorid angereichert (grüne Verpackung, 2,5 mg Fluorid / 10 g Salz). In verarbeiteten Produkten (z. B. Bouillon-Würfel) wird jedoch meist Salz ohne Anreicherung verwendet. Ansonsten kommt Fluor vorwiegend in tierischen Lebensmitteln vor – jedoch nur in geringen Mengen. Deshalb ist auch die Pflege der Zähne mit einer fluoridierten Zahnpasta unerlässlich.

Ernährung und gesunde Zähne

Entscheidend für die Entstehung von Karies ist, wie oft und wie lange die Zähne von Säure angegriffen werden. Diese Säuren, welche den Zahnschmelz entkalken (entmineralisieren), werden von den Plaquebakterien aus Zucker hergestellt. Grundsätzlich gelten auch hier die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Die Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Zuckerhaltige Speisen und Getränke sollen dabei mit Mass und bevorzugt im Rahmen von Hauptmahlzeiten genossen werden. Danach sollen die Zähne geputzt werden. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich rohes Gemüse und Früchte, wobei Bananen aus zahnhygienischer Sicht weniger empfehlenswert sind. Längere Pausen zwischen den Mahlzeiten ermöglichen eine Neutralisation der Zahn-Plaque durch den Speichel und fördern damit die Remineralisierung des Zahnschmelzes. Zahnfreundliche Kaugummis und Bonbons, die beim Genuss den Speichelfluss fördern und damit die Remineralisation noch zusätzlich begünstigen, dürfen auch zwischendurch konsumiert werden. Nur mit dem Zahnmännchen gekennzeichnete Süswaren sind garantiert zahnfreundlich!

Wie steht es mit Light-Getränken?

Light-Getränke enthalten zwar keinen Zucker und wären deshalb bezüglich Karies besser geeignet als Süssgetränke. Jedoch enthalten sie meist Säuren (v.a. Zitronensäure E330), welche die Zahnoberfläche direkt angreifen und erosive Defekte am Schmelz hinterlassen können. Zähneputzen nach dem Genuss saurer Getränke hilft in diesem Fall nicht, sondern kann den Schaden im Gegenteil noch vergrössern, da dadurch die erweichte Zahnoberfläche erst recht abgetragen wird. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf wird deshalb am besten durch Wasser (auch Mineralwasser) oder ungesüssten Tee gedeckt.

Weitere Informationen zur Zahngesundheit finden Sie unter: www.zahnfreundlich.ch

Autor: Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sve.org>