


Schöne Weihnachtszeit- auch für unsere Zähne?



Wie jedes Jahr zur Weihnachtszeit werden wieder tonnenweise süße Plätzchen gebacken und überall Lebkuchen, Schokolade und Glühwein verkauft – ein Fest für den Gaumen, dem man nur schwer widerstehen kann. So schlemmen viele zu dieser Zeit etwas mehr als sonst. Der reichhaltige Genuss zaubert allerdings nicht nur etwas mehr Hüftspeck hervor, sondern hat auch enorme Auswirkungen auf unsere Zähne!

Denn woraus die leckeren Knabberien hauptsächlich bestehen, ist Zucker! Ob Rohrzucker, Haushaltszucker, Traubenzucker oder Fruchtzucker – eines haben alle gemein: sie gehören zu den niedermolekularen Kohlenhydrate und zählen somit zur Hauptnahrungsquelle von Bakterien, die Karies verursachen. Diese sammeln sich vor allem im Zahnbelag (Plaque, Biofilm), welcher aus körpereigenen Absonderungen, Nahrungsresten und Mikroorganismen gebildet wird. Im Stoffwechsel mit Zucker entsteht ein saures Milieu auf der Zahnoberfläche, welches eine Erosion der Zahnhartsubstanz verursachen kann. In der Folge bildet sich Karies. Dem Zahnschmelz werden dabei Mineralien wie Phosphor und Kalzium entzogen. Diesen Prozess nennt man auch Demineralisierung.

Bereits bei geringer Zuckeraufnahme

wird von den Plaquebakterien soviel Säure gebildet, dass ein Absinken des pH-Werts im Mund in den sauren Bereich nachgewiesen werden kann. Ist die Zuckeraufnahme dann abgeschlossen, bleibt dieser geringe pH-Wert etwa 30 - 40 Minuten bestehen. Dann setzt die Wirkung des Speichels als Neutralisator ein und der Zahnschmelz erholt sich im Prozess der Remineralisierung wieder von der Säureattacke.

Gerade zu Weihnachten bleibt es aber nicht beim einmaligen Naschen, sondern es wird hier mal ein Plätzchen probiert, da mal ein Glühwein getrunken oder am Schokonikolaus geknabbert. So folgen Säureattacken auf die Zähne häufig dicht aufeinander und überschneiden sich sogar und der Zahnschmelz hat keine Chance, sich davon zu erholen. Die Folge ist eine erhebliche Demineralisierung

und schließlich Karies. Ausschlaggebend ist dabei nicht die Menge des verspeisten Zuckers, sondern wie oft man Zucker zu sich genommen hat und wie lange die Süßigkeit im Mund verbleibt. Denn je länger die Nahrungsreste an den Zähnen kleben oder in den Zahnzwischenräumen hängen, desto länger haben die Kariesbakterien Nachschub an vergärenden Kohlenhydraten. Besonders unvorteilhaft sind daher Karamell-Produkte, aber ebenso auch Plätzchen, Cracker und Chips, denn sie führen zu einer besonders langen Phase eines niedrigen pH-Werts, der hohes kariogenes Niveau erzeugt.

Wie kann man Karies an Weihnachten vermeiden?

Natürlich kann und will man an Weihnachten nicht ganz auf süße Nasche-



Für die perfekte Mundhygiene: Zahnbürste, Zahnseide und Mundwasser.

reien verzichten. Aber man sollte sich an einige Spielregeln halten, um das Risiko, Karies zu bekommen, möglichst gering zu halten.

So ist es ratsam, nicht über den ganzen Tag verteilt immer wieder Süßigkeiten zu essen, sondern lieber etwas mehr auf einmal. Empfehlenswert ist ein kleiner Nachtisch nach der Hauptmahlzeit. Anschließend sollten die Zähne gründlich gereinigt werden – am besten indem man erst kurz den Mund mit klarem Wasser ausspült und dann zur Zahnbürste greift. Meist ist es allerdings ratsam, nach dem Essen noch eine halbe Stunde vergehen zu lassen, bevor man zur Bürste greift, da der angegriffene Zahnschmelz jetzt weicher ist und man ihm mit sofortigem Putzen die enthaltenen Mineralien erst recht entziehen würde.

Hat man nach dem Mittagessen keine Zahnbürste parat, kann man auch mal

zu Zahnpflege-Kaugummis greifen – auch sie helfen, das neutrale Milieu im Mund wieder herzustellen.

Wer nicht auf Zwischenmahlzeiten verzichten möchte, kann auch auf zahnfreundliche Nahrungsmittel zurückgreifen. Dazu zählen beispielsweise kalziumreiche Nahrungsmittel, wie grüne Gemüse, Milch und Milchprodukte oder Mandeln. Besonders gut ist auch ballaststoffreiche Kost, die man kräftig kauen muss – sie regt den Speichelfluss an und unterstützt die Remineralisierung. Hier muss allerdings gut auf sogenannte versteckte Zucker aufgepasst werden, wie sie etwa in Fruchtojoghurt, Ketchup, Senf und Säften enthalten sind. Gerade sie strotzen vor niedermolekularem Zucker! Auch sehr säurehaltige Nahrungsmittel haben Einfluss auf die Zahngesundheit. Zu ihnen zählen weinhaltige Getränke, aber auch die im Winter beliebten Zitrusfrüchte wie Mandarinen und Orangen – sie wirken oft stark erosiv auf die Zähne.

Die richtige Mundhygiene

Gerade nach einem Tag voller Genüsse sollten abends die Zähne noch einmal besonders gründlich gereinigt werden. Das Programm besteht dann idealerweise aus gründlichem Zähneputzen, einer Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen, einer Zungenreinigung und eventuell einer abschließender Spülung mit Mundwasser. Zusätzlich zur sorgfältigen Zahnpflege, sind die regelmäßigen zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen wichtig – nur so können eventuelle Schäden frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Damit Sie die Weihnachtszeit mit gesunden Zähnen überstehen, sollten Sie auf eine intensive und gründliche Mundhygiene achten. Lernen Sie, Süßigkeiten lieber seltener zu essen und sie dafür bewusster zu genießen. Ansonsten ist ein ausgewogenes ballaststoffreiches Essen mit vielen Vitaminen nicht nur für den Körper, sondern auch für die Zähne die beste Lösung.

Fazit:

- Zucker gehört zu den niedermolekularen Kohlenhydraten – diese bilden die Hauptnahrungsquelle Kariesbakterien
- Bereits geringe Zuckeraufnahme führt zur Bildung von Säure und Absinken des pH-Werts im Mund
- Je öfter man Zucker zu sich nimmt, umso schlechter für die Zähne
- Besonders in der Weihnachtszeit ist eine gründliche Mundhygiene wichtig!



Webtipps:

www.zahnportal.de – Ihr Treffpunkt für gesunde Zähne

www.kqv.de – Versicherungen rund um Zahnerhalt und Zahnersatz