

Kariesursachen und Vorbeugung - Merkblatt

Was ist die Hauptursache von Karies? Karies entsteht, wenn Bakterien im Plaque (der klebrigen weißen oder gelben Schicht auf Ihren Zähnen) den Zucker aus unserer täglichen Nahrung aufnehmen und daraus Säure (Laktat) herstellen. Diese Säure greift die Zähne an und löst den Zahnschmelz langsam auf. Ein Loch oder auch „Hohlraum“ entsteht. Zahnärzte nennen dies Karies (= Loch in den Zähnen).

Das heißt: Bakterien an sich sind für die Flora des Mundes, ähnlich wie im Darm, sehr wichtig und schützen unsere Mundschleimhaut. Nur in Kombination mit Zucker schaden Sie unseren Zähnen.

Kann ich Süßigkeiten essen? Es geht nicht um die Menge der Süßigkeiten, die Sie essen oder trinken, sondern wie oft Sie zuckerhaltige Lebensmittel zu sich nehmen. Süßigkeiten sind ab und zu erlaubt, aber nur zu den Mahlzeiten. Gut wäre es, wenn Erwachsene maximal einmal am Tag und Kinder nur einmal pro Woche zu Süßigkeiten greifen würden. Dadurch verhindert man, dass sich Kinder an Süßigkeiten gewöhnen. Sie werden später deshalb gesünder leben. Der Genuss von zuckerhaltigen Lebensmitteln kann auch zu einer Reihe gesundheitlicher Probleme führen. Übergewicht und Herzerkrankungen sind nur einige Beispiele.

Was die weitere Ernährung betrifft – Snacks zwischen den Mahlzeiten sind die häufigste Ursache für Karies.

Was ist mit Zwischenmahlzeiten? Jedes mal, wenn Sie etwas Süßes zu sich nehmen, egal ob Sie Obst essen, Fruchtsäfte oder andere zuckerhaltige Getränke wie z.B. Cola, Red Bull, Fanta oder Sprite etc. trinken, stehen Ihre Zähne bis zu einer Stunde unter einem Säureangriff. Versuchen Sie,

Süßes möglichst immer zu den Mahlzeiten zu konsumieren, um den Säureangriff auf Ihre Zähne zeitlich einzugrenzen. Sollten Sie zwischen den Mahlzeiten Appetit bekommen, wählen Sie Nahrung aus, die keinen Zucker enthält. Rohes Gemüse, aber auch Käse- oder Brotsticks sind okay.

Was soll ich trinken? Ganz einfach: Stilles Wasser ist Ihre Alternative! Süße Getränke erhöhen durch ihren hohen Zuckeranteil das Kariesrisiko. Das Risiko ist geringer, wenn Sie diese Getränke zu den Mahlzeiten zu sich nehmen.

Soll ich meine Zähne nach jeder Mahlzeit putzen? Nein. Es ist wichtig, die Zähne zweimal täglich zu putzen. Die beste Zeit dafür ist vor dem Frühstück und bevor Sie ins Bett gehen. Direkt nach dem Essen und Trinken sollten Sie das Zähneputzen vermeiden. Dann ist nämlich der Zahnschmelz geschwächt, was dazu führt, dass Sie winzige Partikel des Zahnschmelzes durch das Zähne putzen entfernen würden.

Am besten ist es, wenn Sie 30 Minuten nach dem Essen Ihre Zähne putzen. Bis die 30 Minuten um sind, können Sie, falls sie Lust haben, ruhig stilles Wasser, Kaffee oder Tee ohne Zucker trinken. Das hilft die Säure in ihrem Mund schneller zu neutralisieren.

Besonders wichtig ist es, die Zähne vor dem Schlafen gehen zu putzen, da sich die systemeigene Reinigung des Mundes über Nacht verlangsamt. Der Speichelfluss wird in der Nacht reduziert und die Zähne sind somit einem höheren Kariesrisiko ausgesetzt. Dies geschieht oft bei Kleinkindern, die mit einer Trinkflasche mit zuckerhaltigen Inhalt nachts im Mund schlafen. Die Zähne werden dann schwarz oder braun und lösen sich langsam auf.

Was ist mit Obst und Fruchtsäften? Obst enthält Fruchtzucker und dazu noch Säuren, die ebenfalls die Zähne angreifen. Hier ist es wichtig die richtige Balance zu finden, denn Obst ist wichtig für unsere allgemeine Gesundheit. Wir empfehlen, dass Sie Obst oder Säfte ebenfalls mit den Mahlzeiten zu sich neben oder wenn es geht nur mit dem Frühstück, um die Säureangriffe auf die Zähne zu minimieren.

Kann Kaugummi kauen helfen? Ja, durch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi wird mehr Speichel produziert, der uns hilft, nach dem Essen und Trinken die Säuren zu neutralisieren. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Kariesrisiko sinkt, wenn man nach den Mahlzeiten einen zuckerfreien Kaugummi kaut. Sollten Sie allerdings Probleme mit dem Kiefergelenk haben, ist Kaugummi nicht zu empfehlen.