

Fragen an den Experten

Süßes oder Saures - warum tun die Zähne davon weh?



Fotonachweis: Privat

Meist kommt der Schmerz blitzartig: Schon ein Biss in den süßen Schokoriegel oder den sauren Apfel genügen, und die Zähne reagieren spürbar „allergisch“. Ein häufiger Grund für die Qual: Mit fortschreitendem Alter bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhäule liegen frei. Betroffen sind meist Patienten mit einer Parodontitis, also einer Entzündung des Zahnhalteapparates. Chemische oder thermische Reize – etwa ein Schluck heißer Kaffee – haben es dann leicht, über die Dentinkanälchen an den Zahnnerv zu gelangen. Zahnpasten mit speziellen Salzen (Kaliumverbindungen oder Arminfluorid) können die Überempfindlichkeit der Zahnhäule jedoch minimieren. Ebenso hilfreich: eine behutsame Zahnpflege. Sanft und kreisförmig die Zähne putzen – am besten per elektrischer Bürste mit Druckkontrolle. Das verhindert, dass das Zahnbein zusätzlich abgetragen wird, was wiederum offene Kanälchen zur Folge haben kann.

Es gibt aber noch ein weiteres Problem: Säurehaltige Getränke oder Nahrungsmittel wie Äpfel oder Orangen setzen unserem Zahnschmelz generell stark zu. Wie Eistee oder Cola enthält auch vermeintlich gesunder Fruchtsaft einen guten Teil Zitronensäure. Und diese hat es in sich: Der pH-Wert des Speichels sinkt und wertvolle Mineralstoffe werden aus dem Zahnschmelz herausgelöst. Die Konsequenz: Die Zähne entkalken und reagieren anfangs mit Kälteempfindlichkeit oder Zahnschmerzen z. B. beim Kontakt mit Süßem. Dringt die Karies bis in die Pulpa, also das Zahnmark, vor, so entstehen Entzündungen und heftige Schmerzen – anfangs meist nur zeitweise und schließlich dauerhaft. Die Kombination aus Säure und Zucker ist daher verheerend.

Ratsam sind regelmäßige Prophylaxe-Untersuchungen beim Zahnarzt. Und beim Lebensmittel-Einkauf sollte man auf säurearme Produkte mit vielen Mineralien achten. Greifen Sie besser öfter zu Schwarzbrot als zu Chips. Auch frischer Seefisch ist dank seiner Mineralstoffe dental ein guter Fang. Hilfreich ist auch eine Tasse Grüner Tee zwischendurch. Neben der wohltuenden Wirkung auf Immunsystem und Kreislauf härten die darin enthaltenen Fluoride den Zahnschmelz. Ist dieser jedoch einmal „verschwunden“, kann er nicht neu gebildet werden.

Dr. Jochen H. Schmidt

Der zahnärztliche Leiter des Carree Dental in Köln besitzt den akademischen Zusatztitel des „Master of Science in Oral Implantology and Surgery“.

© Good Health

Fotocredits: Privat

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.