

Gesundheit

# Achtung: Sodbrennen kann Zähne irreversibel schädigen



Fotonachweis: Gettyimages

**Wenn Magensäure in die Speiseröhre bis in den Mund zurückfließt, ist das nicht nur unangenehm, sondern auch schlecht für Speiseröhre, Rachen und sogar die Zähne. Denn durch die regelmäßige direkte Einwirkung von Säuren auf die Zahnoberflächen leidet der schützende Zahnschmelz. Im schlimmsten Fall hilft dann nur noch ein Zahnersatz. Wir klären mit einem Experten, wie es dazu kommen kann und wie man vorbeugt.**

Ursache für Sodbrennen ist neben möglichen Erkrankungen heutzutage vor allem der vermehrte Konsum von säurehaltigen Lebensmitteln wie Softdrinks, Fruchtsäften und Obst. Zu ihrer Verdauung produziert der Körper Magensäure, in der Regel nur so viel, wie er zu diesem Prozess benötigt. Bei schlechter Ernährung, erhöhtem Konsum von Alkohol oder auch durch Rauchen kann es passieren, dass zu viel Magensäure produziert wird. Der Magensaft kann dann zurück in die Speiseröhre fließen und unangenehm aufstoßen.

## **Zähne werden weicher und zerbrechlicher**

"Für Zahnschmelz und Zahnbein kann Magensäure schädlich sein", sagt Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln.

Vor allem an den Seiten- und Vorderzähnen schädigt sie die Zahnhartsubstanz. Die Säuren führen langsam zu einer Entmineralisierung, Zahnschmelz und Zahnbein werden so mit der Zeit immer weicher. Das führt zu irreversiblen Schädigungen, sogenannten Zahnerosionen. Das Gefährliche: Die Abtragungen des schützenden Zahnschmelzes können nicht rückgängig gemacht werden. Je nach Fortschreiten der Schäden hilft nur noch ein Zahnersatz in Form von Kronen, Brücken oder Implantaten.

### **Zahnerosionen erkennen**

Im Gegensatz zu Karies, bei der säurebildende Bakterien den Zahnschmelz angreifen, kommen Erosionen durch die direkte Einwirkung von Säure auf die Zahnoberfläche zustande.

Gerade im Anfangsstadium verursachen Säureschäden an den Zähnen allerdings keine Beschwerden und sind für Laien kaum erkennbar. Oft suchen Betroffene erst einen Zahnarzt auf, wenn es zu spät ist und sich bereits kleine Dellen oder Mulden an den Zähnen zeigen oder sie empfindlich auf Temperaturunterschiede reagieren.

"Die beste Präventivmaßnahme sind regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt. Er kann eine säurebedingte Erosion bereits im Anfangsstadium feststellen und gegebenenfalls behandeln," sagt Schmidt.

### **Schädigung der Zähne vorbeugen**

Wer häufig unter Sodbrennen leidet, sollte mit einem Hausarzt über die Beschwerden sprechen, um die Ursache herauszufinden. Regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt helfen dabei, mögliche daraus resultierende Schädigungen an den Zähnen frühzeitig zu erkennen.

Um Säure-Attacken zu minimieren, ist es ratsam, den Mund regelmäßig und nicht nur beim Zähneputzen auszuspülen.

"Am besten spült man den Mund nicht nur nach jedem Sodbrennen, sondern generell nach dem Essen von Obst und anderen säurehaltigen Lebensmitteln wie etwa Wein oder Fruchtsäften," sagt der Zahnmediziner. Denn nicht nur der Rückfluss von Magensäure, sondern bereits der Verzehr säurehaltiger Lebensmittel kann den schützenden Zahnschmelz aufweichen und zu Erosionen führen. Schmidt empfiehlt deshalb grundsätzlich wenig säurehaltige Lebensmittel zu verzehren und auf zahnfreundliche Produkte zu achten, sie sind am "Zahnmännchen-Siegel" auf der Verpackung erkennbar.

### **Gründliche Mundhygiene ist wichtig**

Ein guter Speichelfluss sorgt zudem für weniger Säure im Mund. Kaugummis, am besten zuckerfrei, regen den Speichelfluss an und verdünnen so mögliche Säure im Mund.

Wer seine Zahngesundheit lange bewahren möchte, sollte auf eine gründliche Mundhygiene achten. Bei einer professionellen Zahnreinigung werden die Zähne effektiv von möglichen versteckten Verunreinigungen befreit. Zahnreinigungsprodukte mit Fluorid tragen zudem zum Zahnerhalt bei.

"Spezielle Zahncremes und Spüllösungen, die unter anderem ausreichend Fluoride enthalten, können den Zahnschmelz vor Säuren schützen und stabilisieren", sagt der Experte.