

Zahnarzt klärt auf

Das sind die schlimmsten Dinge, die Sie Ihren Zähnen antun können



dpa/Caroline Seidel/dpa

Hin und wieder können Sie sich gerne ein Eis gönnen. Der Gastautor warnt jedoch vor zu viel Eisgenuss.

- FOCUS-Online-Experte [Jochen H. Schmidt](#)

Montag, 26.06.2017, 17:12

Strahlend weiße und gesunde Zähne wünscht sich jeder. Dabei tun wir im Alltag vieles, was dem Gebiss schadet – oft ohne es zu wissen. Ein Zahnarzt erklärt, welche Angewohnheiten unseren Zähnen schaden.

1. Ständiges Eisschlecken

Sommerzeit ist Eiszeit – hin und wieder kein Problem. Vermeiden sollten Sie aber **ständiges Eisschlecken**, auch wenn das Thermometer noch so hoch steigt. Das gilt übrigens nicht nur für Schokoladen- oder Nusseis, sondern auch für Früchte-Sorten. Denn die Verbindung von Säure und Zucker ist „reines Gift“ für unsere Zahngesundheit. Zudem kann die Kälte Zahnschmerzen auslösen – insbesondere bei Karies oder Parodontitis. Chemische oder thermische Reize haben es in diesen Fällen leicht, über die Dentinkanälchen an den Zahnnerv zu gelangen.

2. Zu viel Rotwein

An schönen Sommerabenden auf Balkon oder Terrasse sitzen und ein Glas [Rotwein](#) trinken. Dagegen gibt es hin und wieder sicher ebenfalls nichts einzuwenden. Doch bei zu häufigem Genuss führt selbst der edelste Tropfen über kurz oder lang zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche (wie übrigens auch Nikotin und Koffein).

3. Fruchtsäfte

Neben vielen Kalorien enthalten diese einen guten Teil Zitronensäure. Und diese schadet gegebenenfalls nicht nur dem Zahnschmelz, sondern auch dem Dentin, einem wesentlichen Teil der Zahnschmelzsubstanz. Wichtig ist auf jeden Fall gründliches Zähneputzen nach jeder Schleckerei.

Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden besser 30 Minuten mit der Reinigung warten. Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und dieser [wird beim Putzen](#) nicht angegriffen.

4. und 5. Backpulver und Zitronensaft

Auch wenn in Internet-Ratgebern immer mal wieder Backpulver, Zigarrenasche oder Zitronensaft als natürliche Bleichmittel gepriesen werden, zahnmedizinisch ist davon dringend abzuraten. Denn die enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil des gewünschten Effekts: Sie zerstören den Schmelz und lassen das darunter liegende Zahnbein immer stärker durchschimmern.

6. Bleaching

Bei einem Bleaching verändert eine chemische Oxidation die Farbpigmente im Zahnschmelz so sehr, dass die Zähne anschließend hell und sauber wirken. In Frage kommt diese Methode aber nur, wenn Zähne und Zahnfleisch gesund sind. Der einfache Grund: Bei Karies oder frei liegenden Zahnhälsen kann das Bleichgel in das Zahninnere gelangen und im schlimmsten Fall Nerven schädigen. Wirkungslos ist die Methode bei Kronen, Füllungen oder Veneers (Verblendschalen), da prinzipiell nur der natürliche Zahnschmelz farblich aufgehellt werden kann.

7. Bleaching bei Karies

Bei einem Bleaching verändert eine chemische Oxidation die Farbpigmente im Zahnschmelz so sehr, dass die Zähne anschließend hell und sauber wirken. In Frage kommt diese Methode aber nur, wenn Zähne und Zahnfleisch gesund sind. Der einfache Grund: Bei Karies oder frei liegenden Zahnhälsen kann das Bleichgel in das Zahninnere gelangen und im schlimmsten Fall Nerven schädigen.

Wirkungslos ist die Methode bei Kronen, Füllungen oder Veneers (Verblendschalen), da prinzipiell nur der natürliche Zahnschmelz farblich aufgehellt werden kann.

8. Weißmacher-Cremes

Haben Kaffee, [Tee](#), Rotwein und Tabak im Laufe der Jahre ihre Spuren hinterlassen, so können spezielle Zahnpasten dank des Wirkstoffs Titandioxid Zahnoberflächen aufhellen. Doch Vorsicht: Manche Produkte reiben den Zahnschmelz stark ab und sollten deshalb nicht täglich angewendet werden. Am besten zuvor den Zahnarzt fragen. Sind die Zähne von Natur aus gelblich, so zeigen Weißmacher-Zahncremes übrigens kaum einen Effekt. Und wer freiliegende Zahnhäse hat, der sollte sie auf keinen Fall verwenden.

9. Häufige Mundspülungen

Mundspülungen sind eine gute Ergänzung der Mundhygiene. Doch sie sollten nicht dauerhaft zum Einsatz kommen, denn das kann der natürlichen Mundflora schaden.

10. Blender gegen graue Frontpartien

Während bei der klassischen Krone der ganze Zahn mit [Gold](#) oder Porzellan überzogen wird, kaschiert ein Veneer (engl. Abdeckung, Fassade) nur die sichtbare Frontpartie. In der Regel halten die „Blender“ ca. zehn Jahre, bevor sie durch neue ersetzt werden müssen. Sie gelten zwar als risikoarm (nur ganz selten kommt es zu [Allergien](#)), eignen sich jedoch nicht bei toten Zähnen, Karies oder anderen gravierenden Zahndefekten. In diesen Fällen könnte das marode Zahnmaterial wegbrechen.

11. Zahnschmuck

So genannter Zahnschmuck gilt vor allem bei jungen Leuten als modisches Accessoire. Neben [Tattoos](#), die einfach auf die Zähne geklebt werden, gibt es als noblere Variante auch dünne Goldfolien (Dazzler), teilweise mit Diamanten oder Rubinen verziert. Twinkles sind kleine Glitzersteine aus Glas oder echten Diamanten, Rubinen oder Edelsteinimitationen.

Mit speziellen Klebern werden diese Hingucker auf den Frontzähnen befestigt. Das Risiko: Auf den unregelmäßigen Oberflächen machen sich bakterielle Zahnbeläge leichter breit, was Karies fördern kann. Deshalb ist eine besonders gründliche Zahnpflege unerlässlich. Mögliche Folgeschäden wie Parodontitis bergen insbesondere Methoden, bei denen die Steine im Schmelz „verankert“ werden.

Über den Experten

Jochen H. Schmidt ist Gründer, leitender Zahnarzt und Implantologe des Kölner [Zahnzentrums Carree Dental](#). Er hat einen Master of Science im Fachgebiet Oral Implantology and Surgery.