

SÄUREATTACKE AUS DEM MAGEN

Sodbrennen kann Ihre Zähne zerstören

Wer unter Sodbrennen leidet, kennt das: Säure-Attacken stoßen insbesondere in Speiseröhre und Rachen buchstäblich sauer auf. Das ist unangenehm und schmerzhaft. Doch schadet diese Übersäuerung auch der Zahnschmelzsubstanz?

Wer gerne schlemmt, riskiert Sodbrennen. Die Ursache ist dabei meist in dem Bereich zu finden, in dem die Speiseröhre in die Magenmuskulatur übergeht. Dieser öffnet und schließt sich bei gesunden Menschen nur, wenn sie etwas essen oder trinken – oder kurzzeitig beim Rülpsen.

Wenn aber die Kontraktionsfähigkeit des Muskels in diesem Bereich abnimmt, kann es zum Rückfluss von saurem Magensaft kommen. Meist macht sich das als fieses Brennen hinter dem Brustbein bemerkbar.

Säureangriff auf die Zähne

Der saure Magensaft setzt aber nicht nur Speiseröhre und Rachen zu: „Auch für Zahnschmelz und Zahnbein kann das schädlich sein“, erläutert Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln.

Kommt es zu einer chronischen Übersäuerung, so droht insbesondere den Seiten- und Vorderzähnen eine Zahnerosion. Darunter versteht der Mediziner eine langsame, aber zunehmende Zerstörung der Zahnschmelzsubstanz durch Säureangriffe.

Wie hilft der Zahnarzt?

Typische Symptome einer Zahnerosion sind gelbliche Zahnschmelz-Färbungen oder Dellen auf den Kauflächen. Im fortgeschrittenen Stadium führen die Defekte an Zahnschmelz und Zahnbein (Dentin) meist auch zu Schmerzen. Sehr häufig reagieren die Zähne darüber hinaus empfindlich auf Temperaturschwankungen. Da eine Zahnerosion anfangs keinerlei Beschwerden verursacht, konsultieren Betroffene oft erst den Zahnarzt, wenn es für eine reversible Behandlung schon zu spät ist. Aufgrund der wesentlich zerstörten Zahnschmelzsubstanz oder bei gravierenden Schmelzrissen, bleiben dann meist nur Kronen, Brücken oder etwa Implantate als ästhetische Korrektur.

Was kann ich selbst tun?

„Die beste Präventivmaßnahme sind regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt“, versichert Dr. Schmidt. „Dieser kann eine säure bedingte Erosion bereits im Anfangsstadium feststellen und gegebenenfalls behandeln.“ Darüber hinaus sollte der Hausarzt bei häufigem Sodbrennen zur Ursachenklärung konsultiert werden.

Um die Schäden häufiger Säureattacken zu minimieren, rät der Experte zu gründlichem Mundausspülen. „Am besten nicht nur nach jedem Sodbrennen, sondern generell nach dem Essen von Obst und anderen säurehaltigen Lebensmitteln wie etwa Wein oder Fruchtsäften.“ Denn diese exogenen „Übeltäter“ verursachen ebenso Erosionen wie die Magensäure beim Aufstoßen (vom Arzt als endogene Ursachen bezeichnet).

► Der Experten-Tipp: Den Genuss säurehaltiger Lebensmittel etwas reduzieren und auf zahnfreundliche Produkte achten, die das „Zahnmännchen-Siegel“ tragen.

Für einen besseren Speichelfluss – und somit weniger Säure im Mund – sorgen zuckerfreie Kaugummis. Und: „Spezielle Zahncremes und Spüllösungen, die unter anderem ausreichend Fluoride enthalten, können den Zahnschmelz vor Säuren schützen und stabilisieren“, betont der Zahnmediziner. Dabei haben gerade erodierte Zähne häufig erhöhten Fluorid-Bedarf: Wie Studien zeigen, nehmen von Magensäure angegriffene Zähne diese Mineralsalze weitaus schlechter auf als andere.

Neben einer gründlichen Mundhygiene empfehlen Zahnärzte zweimal jährlich professionelle Zahnreinigungen. Denn Säure „versteckt“ sich in Zahnfleischtaschen und Parodontitis – und gefährdet so trotz intensiven Zähneputzens unsere Zahngesundheit.