

Kein fieser Schmerz mehr!

Was dem Zahnschmelz schadet – und wie Sie ihn stärken



Getty Images/mihailomilovanovic

Ihrem Zahnschmelz zuliebe:
Greifen Sie besser öfter zu Schwarzbrot als zu Pralinen und Chips.

Er ist härter als Knochen und schützt unsere Zähne vor Kälte, Karies und Abnutzungsschäden: der Zahnschmelz. FOCUS Online erklärt, was dem wichtigen Zahnschmelz schadet.

Der Zahnschmelz schützt unsere Zahnkronen vor Karies und Abnutzung sowie vor Kälte und Reizungen. Wesentlicher Bestandteil des bis zu 2,5 Millimeter dicken Zahnschmelz sind Mineralstoffe wie Phosphat, Kalzium, Natrium. Diese sind übrigens auch Ursache des typisch milchig-weißen Glanzes unserer Zähne.

Über den Experten

Jochen Schmidt ist Gründer und leitender Zahnarzt des Kölner Zahnzentrums **Carree Dental**.

Mangelnde Mundpflege und eine ungesunde, zuckerhaltige Ernährung sind die größten Feinde **unseres Zahnschmelzes**. Dabei erhöht nicht nur Menge an Zuckern beziehungsweise Kohlenhydraten das Kariesrisiko – die Häufigkeit ist ebenfalls entscheidend. In Kombination mit Bakterien der Mundhöhle kommt es zu Karies und - in Folge davon - einer fortschreitenden Entkalkung und Schädigung dieser äußeren Hülle.

Ist die Schutzschicht der Zahnkrone einmal zerstört, haben Bakterien leichtes Spiel. Die Folge: Löcher in den Zähnen, schlimmstenfalls droht Zahnverlust. Das Problem: Betroffene spüren es nicht, wenn der Zahnschmelz zerstört wird, da dieser weder durchblutet wird noch Nerven besitzt. Vielfach kommt es anfangs aber des Öfteren zu Kälteempfindlichkeit oder Zahnschmerzen 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, schließlich dauerhaft.

Das ist „Gift“ für unseren Zahnschmelz

In erster Linie setzen säurehaltige Getränke oder Nahrungsmittel dem Zahnschmelz stark zu. Wie Eistee und Cola enthält beispielsweise 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.

Das traurige Ergebnis: Die Zähne entkalken und bekommen über kurz oder lang Löcher. Die Kombination von Zucker und Säure macht aber nicht nur Säfte zu tickenden Zeitbomben. Auch Fruchtgummis können unseren Zahnschmelz erheblich angreifen und so zu Löchern in den Zähnen führen. Davon besonders gefährdet sind Kinder, deren Milchzähne noch nicht so säureresistent sind. Bei starkem Konsum säurehaltiger Getränke oder Nahrungsmittel ist die Gefahr einer Zahnerosion, also dem Abbau von Zahnschmelz, hoch.

Alles andere als wohltuend für unseren Zahnschmelz sind auch Weißmacher-Zahncremes mit dem Wirkstoff Titandioxid. Diese hellen zwar die Zahnoberfläche auf, reiben aber in manchen Fällen den Zahnschmelz stark ab. Dies kann dauerhaft sogar zu mehr Verfärbungen führen als zuvor. Deshalb sollten sie nicht täglich angewendet werden. Am besten zuvor den Zahnarzt fragen.

So können Sie sich vor Zahnschmelz-Schäden schützen

Ratsam sind regelmäßige Kontrollen: Zeigt der Blick in den Spiegel braune oder weiße Flecken am Zahnschmelz, so deutet das auf Zahnfäule hin. Denn für diese Erkrankung ist die Entkalkung der Zahnschmelz durch Bakterien typisch. Ratsam sind zudem regelmäßige Prophylaxe-Untersuchungen für Jugendliche und Erwachsene beim Zahnarzt. Empfehlenswert ist zudem das Kauen zuckerfreier Kaugummis nach einer Mahlzeit, da hierdurch die säureneutralisierende Wirkung des Speichels genutzt werden kann.

Helfen auch alte Hausmittel?

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

So können Sie den Zahnschmelz härten

Achten sollte man beim Lebensmittel-Einkauf auf säurearme Produkte mit vielen Mineralien. Greifen Sie besser öfter zu Schwarzbrot als zu Pralinen und Chips. Auch frischer Seefisch ist dank seiner Mineralstoffe dentalein guter Fang. Denn: Hering, Lachs und andere Fische remineralisieren den Zahnschmelz.

Die Mineralsalze dieser und anderer fluoridhaltigen Lebensmittel schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien und sind damit eine gute Maßnahme, um Karies vorzubeugen. Hilfreich ist auch eine Tasse **Grüner Tee** zwischendurch. Neben der wohltuenden Wirkung auf Immunsystem und Kreislauf härten die darin enthaltenen Fluoride den Zahnschmelz und schützen so vor Karies. Doch am wichtigsten und effektivsten ist das zweimalige Putzen täglich mit fluoridierter Zahnpasta.

Diese Putztechnik schont den Zahnschmelz

Ganz oben auf der zahnärztlichen Mängelliste stehen insbesondere bei älteren Patienten Schmelzrisse sowie keilförmige Defekte, die durch eine falsche Putztechnik entstehen. Deshalb: Nicht zu viel Druck beim Zähneputzen ausüben und Bürsten mit mittelstarken Borsten verwenden.

Ratsam ist zudem der regelmäßige Einsatz von Zahnseide - insbesondere bei den problematischen Zahnzwischenräumen. Denn hier bildet sich bei Nichtbenutzung sehr häufig Karies. Wichtig ist die richtige Anwendung: Die Zahnseide sollte vorsichtig auf und ab und nicht kreuz und quer gezogen werden. Dies schadet ansonsten Zahnfleisch und -schmelz.

Von FOCUS-Online-Experte **Jochen H. Schmidt**

© FOCUS Online 1996-2018

Fotocredits: FMV, Getty Images/mihailomilovanovic

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.