

# Sauer macht löchrig



© Africa Studio / fotolia.com

Fast jeder hat einmal in seinem Leben **Karies**. Mangelnde Mundhygiene ist eine häufige Ursache. Deshalb ist es wichtig, das Gebiss von klein auf gründlich zu reinigen.

führen. Der Zahnhalteapparat (auch Parodontium oder Zahnbett genannt) setzt sich aus dem Zahnfleisch (Gingiva propria), dem knöchernen Zahnfach (Alveole), dem Zahnzement (Cementum) sowie der Wurzelhaut (Desmodont) zusammen und verankert den Zahn im Kieferknochen.

**Zucker und unzureichende Pflege** Bei der Entstehung von Karies sind verschiedene Faktoren ausschlaggebend: Im Mund befindliche Bakterien verarbeiten die Kohlenhydrate aus den Essensresten. Abbauprodukte sind unter anderem Säuren, die den Zahnschmelz bevorzugt an schwer zu reinigenden Stellen auflösen und so den Bakterien das Innere des Zahnes eröffnen. Gefährdete Bereiche sind die Kauflächen der Backenzähne, auf denen sich Rillen und Grübchen befinden. Auch an den Kontaktflächen zu den Nachbarzähnen kann sich Karies leicht ausbreiten.

**V**iele Eltern machen sich um die ersten Zähnchen ihrer Kinder nur wenig Gedanken – schließlich fallen diese ohnehin in den nächsten Jahren aus und werden durch die bleibenden Zähne ersetzt. Jedoch geht Karies an den Milchzähnen mit weitreichenden Konsequenzen

für das nachwachsende Gebiss einher, da sich die schädliche Bakterienflora an die bleibenden Zähne haftet. PTA und Apotheker sollten Eltern im Beratungsgespräch darüber aufklären, dass die Pflege schon mit dem ersten Zähnchen einsetzen und kontinuierlich fortgeführt werden muss.

**Exkurs Anatomie** Ein Zahn besteht aus der Zahnkrone, dem Zahnhals und der Zahnwurzel. Der Zahnschmelz, die äußere Schicht des Zahns, bedeckt die Zahnkrone und teilweise auch den Zahnhals. Darunter liegt das Zahnbein (Dentin) mit seinen winzigen Kanälchen, die bis zum Zahninneren, wo sich das Zahnmark (Pulpa) befindet,

Zahnschmelzschäden korrelieren mit dem Konsum von Süßigkeiten, Limonaden und säurehaltigen Mischgetränken aller Art. Kleben die zuckerhaltigen Speisen oder Getränke längere Zeit auf bakterienbesiedelten Zähnen, wird die Mundfäule begünstigt. Die Menge sowie die Zusammensetzung des Speichels spielen ebenfalls eine Rolle, denn seine Enzyme desinfizieren und neutralisieren Säuren in der Mundhöhle. Mangelt es an Spucke, vermehren sich die Bakterien verstärkt.

**Da ist was faul** In der Regel macht sich Karies durch mehr oder weniger starke Schmerzen beim Konsum von süßen, kalten oder warmen Speisen und Getränken bemerkbar. Zu Beginn der Erkrankung sind helle bis bräunliche Flecken auf den Zähnen sichtbar, die im weiteren Verlauf dunkel bis schwarz werden. Die verfärbten Stellen werden durch das abgestorbene Dentin in Kombination mit den Bakterien verursacht. Wird die Fäule nicht behandelt, befällt sie schließlich das Zahn-

mark, in dem der Nerv liegt – spätestens jetzt wird Karies sehr schmerzhaft. Die Keime zerstören das Mark vollkommen und höhlen den Zahn von innen aus. Im weiteren Verlauf dringen bis zu den Wurzeln vor und entzünden das Zahnbett, sodass schließlich der Verlust des Zahns droht.

Um den Kindern dies zu ersparen, sollten Eltern die Zähne der Sprösslinge regelmäßig von einem Zahnarzt kontrollieren lassen. Wird Karies festgestellt, hilft eine Remineralisierung dabei, den Zahnschmelz wieder aufzubauen. Bei tieferen Schädigungen entfernt der Dentist die kariösen Stellen mit einem Bohrer. Die zurückbleibenden Löcher werden mit Füllmaterialien verschlossen.

**Tipps zur Prävention** Es ist darauf zu achten, dass schon die ersten Zähnchen gründlich gepflegt werden. Ist das Kind in der Lage, die Zähne selbst zu reinigen, sollten die Eltern dennoch bis ins Schulalter nachputzen. Für Kinder eignen sich Zahnpasten, welche einen Fluoridgehalt von 500 ppm aufwei-

dazu in der Lage sind, Zahnpasta auszuspucken (etwa mit sechs Jahren), ist die Anwendung von Produkten für Erwachsene unbedenklich. Neben der Zahnreinigung spielt die Ernährung eine wichtige Rolle für die Zahngesundheit: Problematisch sind zuckerhaltige Nahrungsmittel. Statt

## »Für Kinder eignen sich Zahnpasten, welche einen Fluoridgehalt von 500 ppm aufweisen.«

sen – das Salz sorgt von außen für einen widerstandsfähigen Zahnschmelz. Häufig verordnet der Kinderarzt Säuglingen und Kleinkindern kombinierte Vitamin D-/Fluoridtabletten in einer dem Alter entsprechenden Dosierung. Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass sie den Zahnarzt auf die Einnahme ansprechen müssen, da Fluoride keinesfalls überdosiert werden dürfen. Erst wenn die Kleinen

dieser und statt säurehaltiger Getränke empfiehlt es sich, den Kindern Wasser oder ungesüßte Tees anzubieten. Nach dem Genuss von säurehaltigen Speisen sollte man bis zum Zähneputzen stets eine halbe Stunde Abstand einhalten, da anderenfalls der Zahnschmelz angegriffen wird. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin (FJS)

Anzeige

# Selen?

- ✓ Immunsystem
- ✓ Schilddrüse
- ✓ Krebs
- ✓ Haare, Nägel
- ✓ Fortpflanzung



**Selen vom Marktführer\***

\*Insight Health GmbH & Co. KG, NPI (Nationale Pharmainformation) 02/2015, 12 Monatswert Packungseinheiten Selenpräparate.

Selen unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und der Schilddrüse und ist wichtig zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden, zur Erhaltung normaler Haare und Nägel und zur normalen Spermabildung. Cefak KG · D-87437 Kempten