

DIE GRÖSSTEN ZAHNIRRTÜMER

- Zahnhygiene ist nur für den Mund wichtig.
- Mehr Zucker heißt mehr Karies.
- Milchzahnkaries ist harmlos.
- Osteoporose schadet nur Rücken und Hüfte.
- Dritte Zähne verbessern die Ernährung.
- Im Erwachsenenalter ist Karies kein Thema mehr.

Zähne sind ein wesentlicher Blickfang und geben Ausdruck über die Gesundheit eines Menschen. In diesem Zusammenhang räumt Dr. Thomas Bischof, Geschäftsführer der Zahnprophylaxe Vorarlberg GmbH, mit den größten Zahnirrtümern auf.

Stimmt es, dass Zahnhygiene nur für den Mund wichtig ist?

Bischof: Wenn Zähne krank sind, können der ganze Körper und auch die geistige oder seelische Verfassung leiden.

Wie zeigt sich das?

Bischof: Bei Kindern mit Zahnschmerzen wegen Karies, leidet die Konzentration beträchtlich. Zudem bedeutet die Umstellung auf leicht kaubare Nahrung oft eine Verschlechterung der Ernährung, was die Hirnentwicklung schädigen und/oder das Körpergewicht reduzieren kann.

Haben viele Kinder Karies?

Bischof: Karies ist eines der häufigsten Kinderleiden. Trotz der guten und intensiven Arbeit der Zahnprophylaxe leidet noch immer fast die Hälfte der 6jährigen an Milchzahnkaries.

Mehr Zucker heißt mehr Karies?

Bischof: Über die Entwicklung von Karies entscheidet nicht die Zuckermenge, sondern die Zeitdauer, in der Zucker und Zähne aufeinander treffen. Zum Problem wird dies besonders bei Süßigkeiten, die sich nur langsam auflösen (z. B. Lutscher), oder bei ständigem Konsum von Softdrinks, wie Limonade, Sirup und Eistee.

Was passiert dann?

Bischof: Die Zähne sind in diesen Fällen länger den Säuren ausgesetzt, die Mundbakterien aus dem Zucker bilden. Besonders die vorderen Zähne werden durch ständiges Trinken von süßen Säften in Mitleidenschaft gezogen.

Ist Milchzahnkaries nicht harmlos?

Bischof: Die Meinung, dass Kinder und Babys ruhig Karies haben dürfen, da Milchzähne ohnehin ausfallen, ist leider weit verbreitet und falsch. Milchzähne sind wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne.

Schädigt Milchzahnkaries auch die bleibenden Zähne?

Bischof: Milchzahnkaries schädigt die Entwicklung der Zahnkronen der bleibenden Zähne. Ein früher Verlust eines Milchzahnes kann dazu führen, dass der darunterliegende zweite Zahn in einer schlechten Position herauswächst und später zahnärztliche Korrektur braucht.

Wird unsere Zahngesundheit auch im Erwachsenenalter beeinträchtigt?

Bischof: Osteoporose, Dritte Zähne, Medikamente, verändertes Geschmackempfinden, motorische Probleme aber auch der Verzicht auf regelmäßige Mahlzeiten führen besonders bei älteren Menschen zu Ernährungsproblemen und beeinträchtigen so auch ihre Zahngesundheit.

Schadet Osteoporose also nicht nur dem Rücken und der Hüfte?

Bischof: Osteoporose kann auch das Ende von Zähnen bedeuten. Denn der Gesichtsknochen, der die Zähne zusammenhält, kann ebenso brüchig werden. Somit machen sich in der Ernährung fehlendes Kalzium sowie Vitamin D und K auch im Kiefer bemerkbar.

Was hilft dagegen?

Bischof: Eine ausgewogene Ernährung, die zum Kauen anregt, ist unverzichtbar, um den Mundraum in Schwung zu halten. Kiefer, Zahnfleisch, Lippen und Gaumen erneuern sich das ganze Leben lang.

Verbessern Dritte Zähne die Ernährung?

Bischof: Bei älteren Menschen steigt oft durch verändertes Geschmackempfinden die Versuchung, Süßgebäck und Kuchen zu bevorzugen. Dies passiert verstärkt, wenn die Dritten Zähne nicht gut passen und so das Kauen erschweren. Damit nimmt der Anteil an ungesunden Nahrungsmitteln zu und kann den allgemeinen Gesundheitszustand beeinflussen.

Im Erwachsenenalter ist aber zumindest Karies kein Thema mehr?

Bischof: Ganz im Gegenteil. Durch viele Medikamente wird die Mundschleimhaut trockener, der Kariesbefall steigt. Motorische Probleme beim Zähneputzen und höherer Zuckerkonsum, durch verändertes Geschmackempfinden, lassen das Kariesrisiko sogar wieder ansteigen.

