

# ZAHNGESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Unsere Essgewohnheiten haben im Verlauf unseres Lebens einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit und die Unversehrtheit unserer Zähne. Während bei Naturvölkern, trotz eingeschränkter Mundhygiene, mit ausschließlich traditioneller Kost, selten Zahnerkrankungen beobachtet wurden, ändert sich dieses Bild mit dem zunehmenden Verzehr von industriell verarbeiteter Nahrung und erhöhtem Zuckerkonsum. Schon im Mutterleib fördert eine ausgewogene, vitamin- und mineralreiche Kost der Mutter die gesunde Keimanlage der Zähne beim Säugling. Der gesunde Zahnschmelz ist das härteste Material unseres Körpers und damit besonders widerstandsfähig. Säurehaltige Nahrungsmittel und Getränke jedoch, die über einen langen Zeitraum auf der Zahnoberfläche einwirken können, führen zu Zahnerosionen und zum Verlust notwendiger Zahnhartsubstanz.

Zuckerhaltige Lebensmittel wirken dagegen indirekt auf den Zahnschmelz. Der Zucker wird von Mikroorganismen in der Mundhöhle zu Säuren abgebaut. Bakterien können grundsätzlich alle zugeführten Nahrungsmittel verstoffwechseln und bei ausreichend langer Anhaftung am Zahn in Form von Biofilm zu Zahnschäden und Karies führen.

Stark kariogene Lebensmittel wie Süßigkeiten, Limonaden, Trockenfrüchte sollten deshalb nicht ständig über den Tag verteilt konsumiert werden. Der Zahnschmelz ist nach ihrem Genuss leicht angelöst und kann aber über den Speichel in begrenztem Maß remineralisiert werden. Dazu dienen auch zuckerfreie Kaugummis. Sie haben einen Reinigungseffekt und führen zu einer erhöhten Speichelproduktion.

Idealerweise beschränken wir unsere Nahrungsaufnahme auf die täglichen Hauptmahlzeiten, um dadurch eine Regeneration des Schmelzes zu ermöglichen.

Der Genuss von schwarzen und grünen Tees hilft durch ihren Fluoridge-

halt den Zahn zu stärken. Im grünen Tee enthaltene Katechine haben auch eine antibakterielle Wirkung gegen Kariesbakterien. Käse- und Milchprodukte enthalten viel Kalzium. Dies sorgt für eine Stärkung der Zähne und ihre Remineralisation. Käse zum Nachtisch neutralisiert die Säuren im Speichel. Auch der Espresso am Ende einer Mahlzeit enthält Substanzen gegen Kariesbakterien. Der Farbstoff von dunklen Trauben-, Cranberry- oder Preiselbeersäften macht den Kariesbakterien ebenfalls das Leben schwer.

Neben der Zahnhartsubstanz gilt es aber auch den umgebenden Zahnhalteapparat d. h. unser Zahnfleisch und den Kieferknochen zu schützen. Die Erkrankung dieser Strukturen ist die Parodontitis und gilt heute neben Diabetes als Volkskrankheit. Unsere Ernährung bzw. eine Ernährungsumstellung kann sich auch hier positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken. Wie bei jeder Entzündung führt auch die Parodontitis zu vermehrtem oxidativem Stress und der Bildung freier Radikale. Die natürliche Zufuhr von Antioxidantien hilft das Krankheitsbild zu verbessern. Hierzu gehören Lebensmittel, die viel Vitamin C, Folsäure, Magnesium, Kalzium und Vitamin D enthalten. Dazu zählen Nüsse, grüne Gemüse, Acerola, Hülsenfrüchte etc. Auch erhöhter Konsum von Omega-3-Fettsäure wird empfohlen. Probiotika helfen das bakterielle Gleichgewicht in der Mundhöhle wieder herzustellen. Curcumin, ein Bestandteil der Gelbwurzel, verhindert die Bildung eines proentzündlichen Zytokins, das für den Abbau des Kieferknochens verantwortlich ist.

Wir können mit unserer Ernährung selbstbestimmt großen Einfluss auf unsere Zahngesundheit ausüben und damit sicherlich auch zu einem insgesamt erhöhten körperlichen Wohlbefinden beitragen. Dabei helfen wir Ihnen gerne und freuen uns darauf, Sie in einem persönlichen Gespräch umfassend zu beraten.

## Schwerpunkte der Praxis

- Mikroskopische Zahnheilkunde
- Parodontologie
- Wurzelkanalbehandlung
- Ästhetische und metallfreie  
Rekonstruktionen
- Kiefergelenksdiagnostik und  
Funktionsstörungen

»Im Mittelpunkt  
steht der zufriedene  
Patient«



**Ausführliche Beratung** ist der wichtigste Baustein des Vertrauensverhältnisses zu unseren Patienten. Wir nehmen uns für Sie Zeit, unabhängig von Ihrem Versichertenstatus. Gemeinsam entwickeln wir mit Ihnen die für Sie optimale Lösung. Zahnerhalt und Nachhaltigkeit stehen bei der Behandlungsplanung im Vordergrund und bilden seit 20 Jahren die Basis für zufriedene Patienten.

**Dr. Sabine Schultze-Lohölder**

M.Sc. Endodontie

Hanauer Landstr. 3a  
63796 Kahl am Main

**Telefon** 06188 - 8 11 66

**E-Mail** praxis@kahl-zahnarzt.de

**Web** www.kahl-zahnarzt.de