

## Essen und Trinken

Die feinen Kekse zum Tee gehören für manche Menschen zum schönen Leben, andere können ohne den Riegel Schokolade nicht konzentriert arbeiten. Aber leider legt diese Ernährung den Grundstein für kariöse Zähne. Gefährlich für die Zahngesundheit sind vor allem Kohlenhydrate, Stärke etwa oder besonders Haushaltszucker, um nur zwei zu nennen.

Zucker ist eine schnell verfügbare Energiequelle - vermutlich schmeckt er deshalb so verlockend. Aber er schmeckt nicht nur uns Menschen, sondern auch vielen Bakterien in unserer Mundhöhle. Sie bauen den Zucker zur Energiegewinnung unter anderem zu Säuren ab, und diese Säuren greifen den Zahnschmelz an. Andere Zwischenprodukte des Bakterienstoffwechsels bilden eine klebrige Schicht, die besonders fest an den Zähnen haftet, so dass die Säuren nicht leicht weggespült werden, sondern lange auf die Zähne einwirken können. Die Folge: Die Säuren entziehen dem Zahnschmelz wichtige Bausteine (Fachausdruck: Demineralisation), und es kommt zu Karies.

Mit zunehmender Zuckerkonzentration im Mund steigt die Kariesgefahr. Haushaltszucker (Saccharose) fördert die Kariesbildung, stärker als alle anderen Zuckerarten; er besitzt die größte kariogene Wirkung, wie die Zahnmediziner sagen.

Aber es kommt nicht nur auf die Konzentration an. Wie schädlich ein Nahrungsmittel für die Zähne ist, hängt noch von weiteren Faktoren ab: Klebrigkeit (= Zeit, die das Lebensmittel im Mund verbleibt), Menge der kariesverursachenden Bakterien im Mund (vor allem Streptococcus mutans und Lactobazillen), Alter des Zahnbelages und vor allem die Häufigkeit, mit der kariogene Lebensmittel genossen werden. Je öfter, desto schlechter.

Viele Menschen meinen, sie müssten nur Süßes meiden, dann seien die Zähne nicht mehr gefährdet. Aber auch stärkehaltige Produkte wie Cornflakes, Haferflocken, Chips, Teigwaren usw. können zur Entstehung von Karies beitragen.

Damit kein Irrtum entsteht: Kohlenhydrate sind für die Ernährung unverzichtbar und empfehlenswert. Wenn Sie sie nicht ständig in kleinen Portionen zu sich nehmen und Ihre Zähne gründlich reinigen, ist nichts dagegen einzuwenden.

Säuren in der Nahrung können auch direkt Schäden verursachen, ohne dass - wie bei Karies - Bakterien im Spiel sind. Diese manchmal großflächigen Defekte werden "Erosionen" genannt. Grapefruitsaft enthält reichlich Fruchtsäuren, die die Zähne angreifen, wenn sie lange auf den Zahnschmelz einwirken. Am stärksten ist diese erosive Wirkung bei Zitronensaft, aber auch Orangensaft kann den Zähnen zusetzen.

Anfällig für Erosionen sind vor allem Menschen mit exzessiv einseitigen Ernährungsgewohnheiten, zum Beispiel wer eine extreme Rohkostdiät hält, oder wer an Bulimie leidet.

Auszug aus: **Zähne**. Vorsorge, Behandlung, Kosten. (Stiftung Warentest, Berlin 1999).  
Anmerkung der Redaktion: Beiträge z.T. gekürzt 2012.