

Aktiv für gesunde Zähne

---

# Die Zähne vor Saurem schützen

Zahnpflege-Tipps nach dem Verzehr  
von säurehaltigen Lebensmitteln



---

## Gesunde Ernährung, gesunde Zähne?

Rohkost, Vollkornbrot, Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe – das Angebot an Nahrungsmitteln und die damit verbundenen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung sind heutzutage beträchtlich. Doch nicht alles, was für den Körper gesund ist, tut auch den Zähnen gut. Manche Fitmacher enthalten nicht nur wichtige Nährstoffe, sondern auch Säuren. Diese Säuren greifen direkt den Zahnschmelz an, weichen ihn auf und tragen ihn allmählich ab. Zahnärzte bezeichnen dies als Erosion<sup>1</sup>. Auch Menschen, die unter Sodbrennen leiden, haben ein erhöhtes Risiko für Säureschäden an den Zähnen. Aber das ist kein Grund, auf frisches Obst und Gemüse grundsätzlich zu verzichten. Dieses Faltblatt gibt Ihnen Tipps zum richtigen Putzverhalten und zeigt Ihnen, wie Sie sich gesund ernähren und durch die Aktivierung des natürlichen Schutzsystems im Mund – den Speichelfluss – gleichzeitig Ihre Zähne schützen können.



Abb. 1: Erosion<sup>1</sup> an zwei Vorderzähnen durch Dauerkonsum saurer Getränke (mit freundlicher Genehmigung von Prof. Dr. A. Lussi, Bern).

## Risikofaktor Säure

Zu einem modernen, aktiven Lebensstil gehört eine leichte, vitaminreiche Ernährung, zum Beispiel mit Obst wie Zitrusfrüchten, Äpfeln, Kiwis oder Ananas. Diese enthalten jedoch auch Fruchtsäuren. Säfte, Sport- und Light-Getränke – aber auch essighaltige Salatsoßen – sind ebenfalls oft stark säurehaltig. Je mehr Säure sie enthalten, umso niedriger ist der pH-Wert<sup>2</sup> (siehe Tabelle). Saure Snacks oder Drinks – über den Tag verteilt – greifen den Zahnschmelz an und erhöhen das Risiko für Erosionen.

<sup>1</sup>Erosion = Verlust von Zahnschmelz durch Säureeinwirkung.

Getränk	Enthaltene Säuren	pH-Wert <sup>2</sup>
Light-Getränke	z.B. Phosphorsäure	unter 3,0
Limonaden	z.B. Zitronensäure	ca. 3,0 bis 3,5
Fruchtsäfte	Zitronensäure, Apfelsäure	3,0 bis 3,7
Saftschorlen	Zitronensäure, Apfelsäure	3,0 bis 3,7
Isotonische Sportgetränke	Zitronensäure	ca. 3,7
Gemüsesäfte	Zitronensäure, Apfelsäure	ca. 4,0
Kaffee	-	ca. 5,5
Schwarztee	-	6,5 bis 7,0
Trinkmilch	-	ca. 6,8
Leitungswasser	-	ca. 7,0 (neutral)

Tab: Säuregehalt und pH-Wert verschiedener Getränke (nach Dr. G. van Oost, ZMK 1-2/2003).

## Wellness für die Zähne?

Leistungssportler legen sich bei Wettkämpfen zur Erfrischung gerne Zitronenscheiben in den Mund. Auch zum Aufhellen von Zähnen schwören manche auf dieses „Naturrezept“. Doch das Risiko für die Zahngesundheit ist nicht unerheblich. Nach wenigen Jahren kann ein ganzer Millimeter Zahnschmelz unwiederbringlich abgetragen werden. Überempfindliche, durch den dünneren Zahnschmelz dunkler scheinende Zähne sind die Folge. Im Extremfall muss der Zahnarzt den verloren gegangenen Schmelz durch Füllungs-materialien oder künstliche Kronen ersetzen.

## Nach Saurem mit Wasser spülen

Zweimal täglich sollten die Zähne gründlich geputzt werden. Doch nach sauren Snacks und Getränken benötigt der Zahnschmelz Zeit, sich vom Säure-Angriff zu erholen. Denn der Schmelz ist durch die Einwirkung der Säuren oberflächlich erweicht und somit besonders empfindlich gegenüber äußeren Einwirkungen.

**Ein kleiner Tipp:** Spülen Sie nach dem Genuss von Saurem den Mund mit Wasser. Fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob Ihre Zähne bereits Säureschäden aufweisen und daher besonders erosionsgefährdet sind. Gegebenenfalls gibt er Ihnen spezielle Zahnputz-Empfehlungen. Grundsätzlich sollten Sie niemals Zahnbürsten mit harten Borsten verwenden. Bitte achten Sie beim Kauf darauf.

<sup>2</sup>Der pH-Wert gibt die Konzentration an Wasserstoff (H)-Ionen an und ist ein Maß für die enthaltene Säure. Ein pH-Wert < 4 bedeutet ein erhöhtes Erosionsrisiko.

## Tipps vom Ernährungsprofi

Welche Nahrungsmittel sind gesund und dabei unbedenklich für die Zähne? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, reichlich pflanzliche, weniger tierische und nur sparsam fettreiche und zuckerhaltige Nahrungsmittel zu konsumieren. Fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag, wobei Sie Saures mit Vorsicht genießen sollten! Einen Obstsalat genießt man beispielsweise am besten mit Joghurt, da Joghurt viel schützendes Kalzium enthält. Sportgetränke und spezielle Sportlernahrung sind laut DGE nur für Leistungssportler wirklich sinnvoll.



Abb. 2: Ernährungspyramide (Quelle: aid infodienst).  
Copyright aid infodienst, Idee: S. Mannhardt

Ist die Ernährung hauptverantwortlich für den säurebedingten Zahnschmelzverlust, so hilft oft schon eine einfache Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten. „Immer mal wieder einen Schluck trinken!“ – dieses Motto sollten Sie bei säurehaltigen Säften und Erfrischungsgetränken keineswegs beherzigen, vor allem dann nicht, wenn sie zusätzlich Zucker enthalten. Grund: Ihr niedriger pH-Wert. Dies stellt für die Zähne jedes Mal eine Zuckerattacke dar! Besser ist es, diese Getränke zu den Mahlzeiten zu genießen. Am besten kombinieren Sie stark Saures mit pH-neutralen Produkten. Grundsätzlich empfehlenswert sind Leitungswasser und Milch.

---

## Kauaktive Nahrung bevorzugen

Alles, was gut gekaut werden muss, regt den Speichelfluss an und ist von Vorteil. Speichel umgibt die Zahnoberfläche mit einem schützenden Film. Er neutralisiert Säuren, unterstützt die Reinigung von Zähnen und Mundhöhle und enthält Mineralstoffe, die in den angegriffenen Schmelz wiedereingebaut werden. Sorgen Sie deshalb dafür, dass viel Speichel fließt, und setzen Sie reichlich knackige, kauaktive Nahrungsmittel auf Ihren Speiseplan, z.B. frisches Gemüse wie Karotten, Paprika und Gurken.

## Speichelstimulation mit Kaugummi

Praktisch, wohlschmeckend und von Zahnärzten als ideale Prophylaxe zwischendurch empfohlen ist das Kauen eines zuckerfreien Kaugummis nach Zwischenmahlzeiten immer dann, wenn Saures oder Zuckerhaltiges die Zähne angreift. Studien zeigen, dass durch Kaugummikauen der Speichelfluss unmittelbar deutlich erhöht wird.

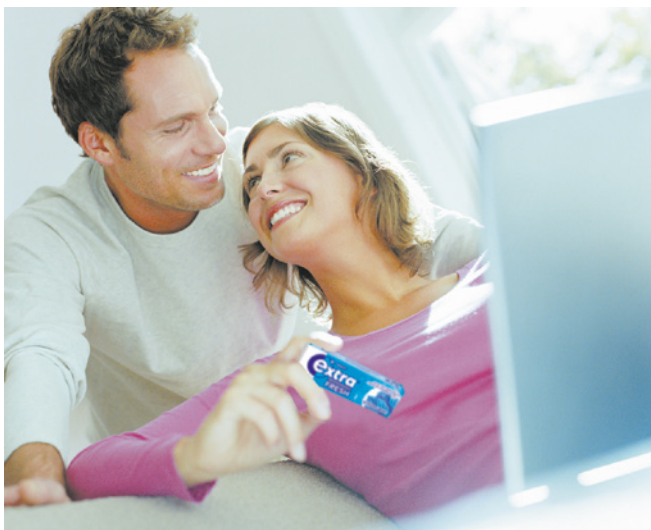


Abb. 3: Kaugummi zur Zahnpflege – die praktische Prophylaxe zwischendurch.

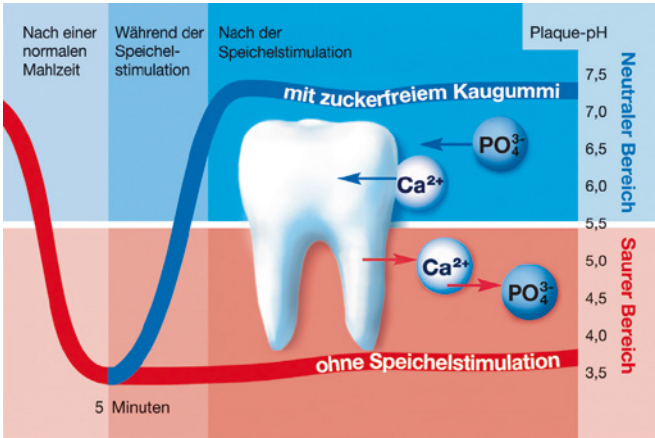


Abb. 4: Kaugummi zur Zahnpflege trägt zur Neutralisierung von Plaque-Säuren<sup>3</sup> (pH-Wert steigt) und zur Remineralisierung und Kräftigung der Zähne bei.

Säuren aus Nahrungsmitteln werden während dieser Zeit neutralisiert und können die Zahnschmelz nicht mehr angreifen. Zudem gilt: Je mehr Speichel fließt, desto mehr wichtige Mineralstoffe, wie Kalzium und Phosphat, können nach Säureattacken wieder in den Zahnschmelz eingebaut werden und ihn so hart und widerstandsfähig machen.



Weitere Ratgeber aus der Reihe „Aktiv für gesunde Zähne“ finden Sie unter [2go.wrigley-dental.de](http://2go.wrigley-dental.de) mit vielen interessanten Informationen und nützlichen Tipps rund um das Thema Zahnpflege und Kariesprophylaxe.

## Kaugummis zur Zahnpflege: So funktioniert's

Nach dem Genuss von Zucker und anderen Kohlenhydraten in der Nahrung bilden sich Säuren im Zahnbelag. Diese greifen die Zähne an und können Karies verursachen. Der Speichel als wichtigster natürlicher Schutzmechanismus hilft, Nahrungsreste zu entfernen. Zudem hilft er, die Plaque-Säuren<sup>3</sup> zu neutralisieren und den Zahnschmelz mit wichtigen Mineralstoffen zu versorgen. Zuckerfreier Kaugummi zur Zahnpflege nutzt diese Effekte, denn durch das Kauen wird der Speichelfluss gesteigert.

Die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) hat in einer aktuellen medizinischen Leitlinie 7 Tipps zur „Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen“\* herausgegeben:

### Jeden Tag

- 2x täglich Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta
- Zuckeraufnahme möglichst gering halten
- Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen

### In der Praxis

- Prophylaxeprogramme wahrnehmen
- Weitere Fluoridierungsmaßnahmen
- Bei Bedarf:
  - Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1 % CHX anwenden
- Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren

\* [www.awmf.org/leitlinien/detail/II/083-021.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/083-021.html). Medizinische Leitlinien geben wissenschaftlich gesicherte Empfehlungen für Ärzte und Patienten.



Wer lieber lutschen als kauen möchte, dem bietet die EXTRA®-Reihe zuckerfreie Pastillen.

<sup>3</sup>Plaque-Säuren = Säuren, die sich im Zahnbelag bilden.

# Beugen Sie Säure-Attacken auf die Zähne vor: Speichelstimulation mit Wrigley's EXTRA Kaugummi zur Zahnpflege schützt den Zahnschmelz!

Überreicht durch:

Art.Nr. 66013\_08/24

Wissenschaftliche Beratung:  
Prof. Dr. Werner Geurtsen, Hannover  
Prof. Dr. Joachim Klimek, Gießen  
Prof. Dr. Adrian Lussi, Bern

Mit freundlicher Unterstützung der



Deutsche  
Gesellschaft für  
Zahnerhaltung



**WRIGLEY**  
ORAL HEALTH  
PROGRAM

Wrigley Oral Health Program  
Biberger Straße 18 · 82008 Unterhaching  
[www.mars.de](http://www.mars.de)