

# Überempfindliche Zähne

Saure Lebensmittel und ihre Auswirkungen auf die Zahngesundheit.

Überempfindliche Zähne und säurebedingte Zahnschäden sind in Europa weiter verbreitet als bisher gedacht. Zu den Risikofaktoren gehören etwa Sodbrennen, Softdrinks und Energydrinks. Dies zeigt eine länderübergreifende Studie, an der Prof. Adrian Lussi von den Zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern beteiligt war.

Karies tritt in den letzten Jahrzehnten in der Schweiz und in Europa deutlich weniger häufig auf. «Grund dafür ist das erhöhte Gesundheitsbewusstsein. Die Zahnhygiene hat sich verbessert und der Gebrauch von Fluoridzahnpasten ist weitverbreitet», erklärt Prof. Lussi. Durch die veränderten Ernährungs- und Lebensgewohnheiten hätten jedoch andere Probleme an Bedeutung gewonnen, insbesondere überempfindliche Zähne und säurebedingte Zahnschäden. Wie häufig diese vorkommen und welche Risikofaktoren es gibt, hat er mit anderen Forschenden in zwei Studien europaweit untersucht.

## Patienten unterschätzen Schmerzen

Für die beiden umfassenden Studien wurden rund 3'200 Personen aus Frankreich, Spanien, Italien, Finnland, Lettland, Estland und dem Vereinigten Königreich befragt und von Zahnärzten untersucht. Im Fragebogen erhoben die Forschenden unter anderem den Bildungsstand, das soziale Milieu, medizinische Probleme, Mundhygienegewohnheiten und das Konsumverhalten bezüglich Getränken, Nahrungsmitteln und Medikamenten. «Wir wollten herausfinden, welche Faktoren davon mit überempfindlichen Zähnen und säurebedingten Zahnschäden in Zusammenhang stehen», so Lussi. Mit einem kalten Luftstoss ermittelten die Zahnärzte, ob ein Patient überempfindliche Zähne hat – abhängig davon, ob und wie stark er auf diesen möglichen Schmerz reagierte.

Die Untersuchung zeigt, dass das Problem weitverbreitet ist: 57 Prozent der Patienten zeigten eine Reaktion auf den kalten Luftstoss, 42 Prozent gaben Schmerzen an. Interessant dabei ist gemäss Lussi, dass die Übereinstimmung mit dem Fragebogen schlecht war. «Die Patienten unterschätzen offenbar ihre tatsächlichen Schmerzen.»

## Manager und Leute vom Land zeigen mehr Erosionen

Säurebedingte Zahnschäden werden als dentale Erosionen bezeichnet und als Verlust der Zahnhartsubstanz, die unter anderem aus dem Zahnschmelz und dem Dentin besteht, definiert. Die Auswertung der zweiten Studie ergab, dass bei durchschnittlich 43 Prozent der Patienten kein Verlust beobachtet werden konnte, bei 28 Prozent aber ein beginnender Verlust der Oberflächenstruktur. Bei 29 Prozent war der Verlust bereits «klar ersichtlich» oder sogar «ausgeprägt». «Zwischen den verschiedenen Ländern haben wir keine grossen Unterschiede festgestellt, mit Ausnahme des Vereinigten Königreichs. Dort haben wir bei 54 Prozent der Patienten deutliche Substanzverluste beobachtet», so Prof. Lussi. Dies hänge damit zusammen, dass dort vergleichsweise mehr frische Früchte konsumiert werden.

Erwähnenswert sei auch die Tatsache, dass Manager bedeutend mehr Erosionen zeigten, die eigentliche Berufsausbildung jedoch keinen Einfluss habe. Ländliche Bewohner wiesen zudem mehr Erosionen auf als die städtische Bevölkerung. Und: «Während vermehrtes Kauen von Kaugummi keinen Einfluss auf die Zahnhartsubstanz hatte, zeigte die Einnahme von sauren Getränken und frischen Früchten ein statistisch signifikant erhöhtes Auftreten der Erosionen», so Lussi. Ausserdem führe die Einnahme von Antidepressiva sehr oft zu weniger Speichelfluss und damit zu einer – um den Faktor 4 – erhöhten Anfälligkeit auf Erosionen.

## Wer mit Zahnputzen wartet, bekommt Karies

In beiden Studien zeigte der Fragebogen deutliche Zusammenhänge mit Risikofaktoren wie Sodbrennen, Erbrechen, Schlafmitteln, Rauchen und Energydrinks. Zwischen 40 und 60 Prozent der Patienten mit einem deutlichen Verlust an Zahnhartsubstanz hatten diese Faktoren im Fragebogen angekreuzt. «Hingegen führen weder häufiges Zahnputzen noch das Putzen unmittelbar nach Mahlzeiten zu

mehr dentalen Erosionen», sagt Lussi. Der Zahnmediziner setzt sich daher dafür ein, die übliche Empfehlung, nach dem Konsum von Saurem mit dem Zähneputzen zu warten, zu überdenken. «Dies ist im Normalfall nicht sinnvoll, da es Stunden bis Tage braucht, bis der mit Säure erweichte Schmelz einen gewissen Schutz vor Reibung zeigt.» Problematisch seien ausserdem viele saure Getränke, da diese auch Zucker enthielten. «Da schadet die Wartezeit höchstens, weil in der Zwischenzeit Bakterien den Zucker zu Säure abbauen und dadurch Karies entstehen kann.» Karies ist laut Lussi trotz Rückgang heute immer noch das Hauptproblem für die Zähne. «Insgesamt zeigen die beiden Studien, dass ein Rückgang des Zahnfleisches und ausgeprägtere dentale Erosionen zu mehr überempfindlichen Zähnen führen», fasst er zusammen. Da Erosionen nicht rückgängig gemacht werden könnten, sei es wichtig, präventive Therapien einzusetzen.

Quelle: Uni Bern



ANZEIGE



**SWISSMEDICO**  
Medical Supply Service

✓ Günstigster Warenkorb!

✓ Sofort Lieferbar!

✓ 30 Tage Rückgaberecht!

✓ Portofrei\*!

**+1200 Markenprodukte: DAUERHAFT RADIKAL REDUZIERT: DAS IST SWISSMEDICO**



**SWISSMEDICO**  
Medical Supply Service



**!!! Partnerschaft mit W&H Schweiz !!!**

**Garantie, Service, Reparaturen, Ersatzgeräte, Installation  
Einweisungen, Beratungen, Finanzierungen mit Akilease  
Alles in W&H Werksqualität & zum besten Preis.**

**Jetzt bei swissmedico! einfach. effizient. günstig.**

Gültig bis:  
30. Oktober 2023

Bester Preis  
garantiert

Portofrei ab  
500.00 Bestellwert

30 Tage  
Rückgaberecht

Tel : 081 740 69 54  
Fax : 081 740 69 55

Mail : sales@swissmedico.net  
Web : www.swissmedico.net