

## Wissenschaft Gesundheit

### ■ Was sind Erosionen?

**Erosionen sind Zahnschäden, die durch den direkten Kontakt eines sauberen Zahnes mit Säuren entstehen. Die Säuren können Mineralien aus der Zahnoberfläche herauslösen, wodurch Zahnschmelz abgetragen wird und Defekte auf der Zahnoberfläche entstehen.**



*Klassische Erosion an der Außenfläche des oberen linken Schneidezahns. Typisch sind die Muldenform und der intakte Zahnschmelz am Zahnfleischrand.*

#### ■ Woher stammen diese Säuren?

Magensäure kann Zahnschäden verursachen, wenn sie häufig auf die Zähne einwirkt. Das kann beispielsweise der Fall sein

- bei Magenerkrankungen mit Reflux (z.B. Sodbrennen)
- bei regelmäßigem Erbrechen, beispielsweise bei Essstörungen

#### **Säuren kommen auch vor**

- in Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln als Brause- oder Kautabletten (z.B. Vitamin-C- oder Magnesium-Präparate)
- bei bestimmten beruflichen Tätigkeiten
- **vor allem aber in Nahrungsmitteln und Getränken.**

#### ■ Welche Nahrungsmittel können Erosionen verursachen?

- Viele Nahrungsmittel enthalten Säuren auch wenn sie nicht sauer schmecken, z.B. viele Getränke wie Säfte, Saftschorlen, Erfrischungsgetränke, Sportgetränke, Mineralwasser mit Geschmackszusatz, Früchtetee oder Wein
- Obst (besonders Zitrusfrüchte) und manche Gemüsesorten (z.B. Tomaten)
- Essig und Essigprodukte (wie Sauerkonserven, Salatsaucen mit Essig)

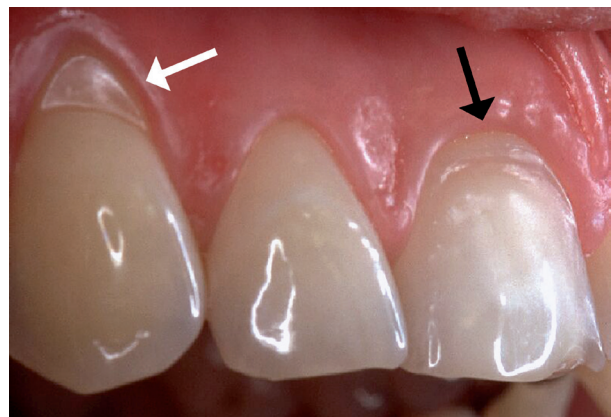
- Saure Lebensmittel, die viel Kalzium enthalten, sind unbedenklich
  - z. B. Milchprodukte, wie Joghurt oder Buttermilch, Joghurtdressing
  - Säfte mit Kalziumzusatz
  - Mineralwasser ohne Geschmackszusatz

#### ■ Wie sind Erosionen zu erkennen?

Erste Anzeichen für Erosionen bleiben oft unbemerkt, da sie in der Regel keine Beschwerden verursachen. Wenn Sie kleine, muldenförmige Defekte auf den Kauflächen oder den Außenflächen der Zähne bemerken, kann es sich um Erosionen handeln.

Im fortgeschrittenen Stadium können Temperaturempfindlichkeit und Verfärbungen auftreten. Manchmal erscheinen die Schneidekanten durchscheinend oder kürzer. Schließlich können die Zähne wie „abgeschmolzen“ aussehen.

Fragen Sie Ihre Zahnärztin / Ihren Zahnarzt, ob Sie Erosionen haben.



*Erosionen können auch in Kombination mit anderen Defekten auftreten. Hier liegen ein Erosionsdefekt am Schneidezahn (schwarzer Pfeil) und ein sogenannter keilförmiger Defekt am Eckzahn (weißer Pfeil) vor. Keilförmige Defekte entstehen durch mechanische Beanspruchungen. Beide Defektformen müssen hinsichtlich der Ursache voneinander abgegrenzt werden, da die Therapie entscheidend von der Ursache abhängt.*

#### ■ Wer ist besonders häufig von Erosionen betroffen?

Sie können ein erhöhtes Risiko für Erosionen haben, wenn Sie

- sich besonders ernähren (z.B. vegetarisch mit hohem Obst- und Rohkostanteil)
- sehr viel und sehr häufig saure Getränke zu sich nehmen
- unter einer Essstörung, saurem Aufstoßen oder Sodbrennen leiden

## Wissenschaft Gesundheit

### ■ Wie kann man Erosionen vorbeugen?

Sie sollten das Problem Erosion kennen. Erwachsene, die keine Anzeichen von Erosionen haben, brauchen ihre Lebensgewohnheiten nicht zu verändern.

Erosionen können ein Problem für Kinder und Jugendliche sein: sie trinken gerne Erfrischungsgetränke und Limonaden. Achten Sie darauf, dass es nicht zuviel wird – Mineralwasser oder (zuckerfreie) Milchgetränke sind zahnschonend.

Denken Sie daran, auch manche Früchtetees sind sauer. Kleinkinder sollten nicht ständig an der Früchteteebox nuckeln.

### ■ Sollte man grundsätzlich nach sauren Speisen mit dem Zähneputzen warten?

Nein. Das Zähneputzen ist ein wichtiger Bestandteil zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch. Wenn Sie keine Erosionen haben, sollten sie den üblichen Mundhygieneempfehlungen folgen. Besonders für Kinder und Jugendliche ist das Zähneputzen nach den Mahlzeiten zur Kariesprophylaxe wichtig!

### ■ Was können Sie tun, wenn Sie Erosionen haben?

Sie sollten nach Möglichkeit Säuren meiden! Das ist natürlich nicht immer möglich. Sie sollten ja auch nicht auf eine gesunde ausgewogene Ernährung verzichten!

Sie können das Risiko für Erosionen aber reduzieren, wenn Sie weniger häufig saure Speisen zu sich nehmen – verzehren Sie Obst oder Säfte und Erfrischungsgetränke nicht in kleinen Portionen über den Tag verteilt, halten sie Getränke nicht längere Zeit im Mund

- Obst oder Salat zusammen mit Milchprodukten essen
- schneiden Sie Obst in Quark oder Joghurt, verwenden Sie Joghurtdressings
- Getränke mit viel Kalzium trinken, zum Beispiel Orangensaft mit Kalziumzusatz
- Magenerkrankungen mit Reflux (Sodbrennen) behandeln lassen
- sich bei Essstörungen einem Arzt anvertrauen

Unterstützend können Sie

- eine zinn- und fluoridhaltige Mundspüllösung verwenden; außerdem sollten Sie unbedingt eine fluoridhaltige Zahnpasta benutzen

Sprechen Sie mit Ihrer Zahnärztin / Ihrem Zahnarzt.

Nur wenn Ihre Mundhygiene nicht ausreichend ist, die Zahndefekte sehr schnell zunehmen oder Sie so stark bürsten, dass Sie Ihren Zähnen schaden, sollten Sie Ihre Mundhygienegewohnheiten ändern. Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt kann Sie beraten und Ihnen sagen, ob das der Fall ist. Behalten Sie sonst Ihre Mundhygiene wie gewohnt bei.



Erosion auf der Kaufläche des zweiten kleinen und des ersten großen Backzahnes.

Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt sollte Ihre Zähne regelmäßig kontrollieren. Wenn Erosionen zunehmen, kann Ihnen Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt rechtzeitig Empfehlungen geben, wie Sie mehr für Ihre Zähne tun können.

Ästhetisch störende Defekte können oft mit einfachen Maßnahmen versorgt werden. Nur in besonders schweren Fällen müssen Zähne mit Erosionen überkront werden. Um den Erfolg solcher Behandlungen zu gewährleisten, sollten Sie die oben genannten Empfehlungen zur Vermeidung von Erosionen unbedingt berücksichtigen.

Autoren: Prof. Dr. C. Ganß, Gießen  
Dr. N. Schlüter, Gießen