



Checkliste Zahnmedizin

Empfehlungen für bulimische und magersüchtige Jugendliche, Frauen und Männer unter zahnmedizinischen Aspekten

Durch häufiges Erbrechen kann es zu Zahnschäden in Form von sogenannten Erosionen kommen. Diese Erosionen zeigen sich in Form von flächenhaften Verlusten der Zahnhartsubstanz, sowohl im Schmelz (der äußeren Zahnschicht) als auch, bei länger anhaltender Säureexposition, im Dentin (der inneren Zahnschicht). Besonders ausgeprägt sind diese meistens auf den Mundinnenflächen der Zähne. Hervorgerufen werden sie durch die Einwirkung von Magensäure auf die Zähne. Die Magensäure hat einen pH-Wert von 1-1,5 und löst bei Kontakt mit den Zähnen wichtige mineralische Bausteine aus dem Zahn. Verstärkt wird dieser Effekt noch durch Zähneputzen nach dem Erbrechen. Erosionen können je nach Schweregrad zu Beschwerden führen, die von Temperaturempfindlichkeit der Zähne bis hin zu einem Verlust der Relation von Oberkiefer zu Unterkiefer reichen können.

Um solche Substanzverluste und die damit verbundenen Beschwerden zu minimieren bzw. zu vermeiden, sollten sie einige Empfehlungen beachten:

Nicht unmittelbar nach dem Erbrechen die Zähne putzen:

Der Speichel hat eine Pufferfunktion und eine remineralisierende Wirkung. Das heißt, dass verloren gegangene Mineralien zu einem gewissen Maße wieder ersetzt werden können und eine Säurewirkung neutralisiert werden kann. Dafür braucht der Speichel allerdings eine gewisse Zeit (ca. 30 min). Stattdessen können sie einen zuckerfreien Kaugummi zur Stimulation des Speichelflusses kauen. Auch eine Spülung mit Wasser oder einer niedrigkonzentrierten Fluoridlösung (0,025-0,05 % F⁻) kann die Säureeinwirkung reduzieren.

Eine Umstellung und Steuerung der Zahnhygiene

Dazu gehören die oben beschriebene Wartezeit nach dem Erbrechen und die Spülung mit der Fluoridlösung. Diese Spülung kann bis zu 2- oder 3-mal täglich durchgeführt werden. Des Weiteren sollten sie eine weiche Zahnbürste benutzen und auf eine schwach abrasive (wenig scheuernde) Zahnpasta ausweichen. Es empfiehlt sich zusätzlich zweimal in der Woche ein Fluoridgel anzuwenden, um dem Mineralverlust entgegenzuwirken. Bei Temperaturempfindlichkeiten haben sich Präparate mit Nano-Bausteinen aus dem Schmelz bewährt. Die genaue Dosierung der Spülung und des Fluoridgels sollte mit ihrem Zahnarzt persönlich auf sie abgestimmt werden. Bei einer Überdosierung dieser Präparate kann es zu Schleimhautirritationen und Verfärbungen der Zähne kommen.

Steuerung des Säurekonsums und der Ernährung

Der Konsum von säure- und auch zuckerhaltigen Lebensmitteln sollte wenn möglich reduziert und auf wenige (Haupt-) Mahlzeiten beschränkt werden. Dazu zählen Fruchtsäfte, Softdrinks, Salatsaucen, Wein und Essig. Natürlich auch stark zuckerhaltige Süßigkeiten wie Schokoladenriegel, Süßspeisen, Kuchen usw. Calciumhaltige Nahrungsmittel wie z.B. Käse und Joghurt können zumindest einen Teil der verlorenen Mineralien wieder ersetzen.

Bei stärkeren oder lang anhaltenden Beschwerden sollte auf jeden Fall ein Zahnarzt aufgesucht werden.

www.dick-und-duenn-berlin.de