

Patientenmerkblatt Erosion

Erosion = Zahnschmelzverlust durch Säuren.

Durch Säuren aus Nahrungsmitteln und Getränken, aber auch durch saures Aufstossen und Erbrechen kann die Zahnschmelz aufgeweicht und abgenützt werden. Das Problem kann durch Knirschen oder Pressen mit den Zähnen (geschieht oft unbemerkt im Schlaf) oder durch falsche Zahnpflege-Technik massiv verstärkt werden. Die abgenutzten Stellen können empfindlich auf Kälte und Berührung reagieren.

Ohne ursachengerechte Behandlung können Zahnschäden entstehen, die unter Umständen nur durch umfassende Sanierungen mit entsprechend hohen Kosten wieder behoben werden können.

Die Anfälligkeit für Erosionen ist individuell verschieden. Wenn Sie von Erosionen betroffen sind, sollten Sie die folgenden Regeln einhalten.

Vorbeugende Massnahmen:

Reduktion der Säuremenge

- Verzicht auf saure/kohlensäurehaltige Getränke und Fruchtsäfte (incl. Eistee und energy drinks), dafür Wasser, Milch oder ungesüssten Tee trinken
- Verzicht auf saure Süßigkeiten
- Früchte in angemessenen Mengen und am besten zu den Hauptmahlzeiten

Reduktion der Einwirkzeit der Säuren

- wenn saure Getränke, dann lieber viel auf einmal, als kleine Schlücklein verteilt über einen längeren Zeitraum
- saure Getränke rasch runterschlucken, nicht durch die Zähne ziehen, ev. Trinkhalm verwenden

Neutralisation der Säuren

- zum Dessert Käse oder Quark essen, Milch trinken
- nach Säurekonsum Mund spülen mit viel Wasser oder mit fluoridhaltiger Spüllösung
- V6 oder andere säure-neutralisierende Kaugummis kauen (zuckerlos!)

Mundhygiene

- nach Säurekonsum mindestens eine halbe Stunde warten mit Zähneputzen
- weiche Zahnbürste oder Schallzahnbürste verwenden
- sanfte Zahnpaste verwenden (sogenannter RDA-Wert sollte unter 50 sein)
- mit wenig Anpressdruck die Zähne mit der Zahnbürste reinigen
- Fluorspülung verwenden und/oder Elmex Gelée einstreichen
- Bei Kälteempfindlichkeit empfehlen wir:
Zahnpasten: Emofluor, Emoform grün, blau, Elmex sensitiv plus, Candida sensitive, Sensodyne, Meridol
Gels zum Einstreichen: Emofluor, Elmex Gelée

Knirschschiäden

- nachts eine Knirschschiene tragen
- tagsüber sich selber beobachten und v.a. in Stresssituationen und bei körperlicher Anstrengung den Unterkiefer bewusst locker halten, d.h. die obere und die untere Zahnreihe dürfen sich nicht berühren

Ärztliche Probleme

- saures Aufstossen oder häufiges Erbrechen muss von Ihrem Hausarzt oder einem Spezialisten behandelt werden