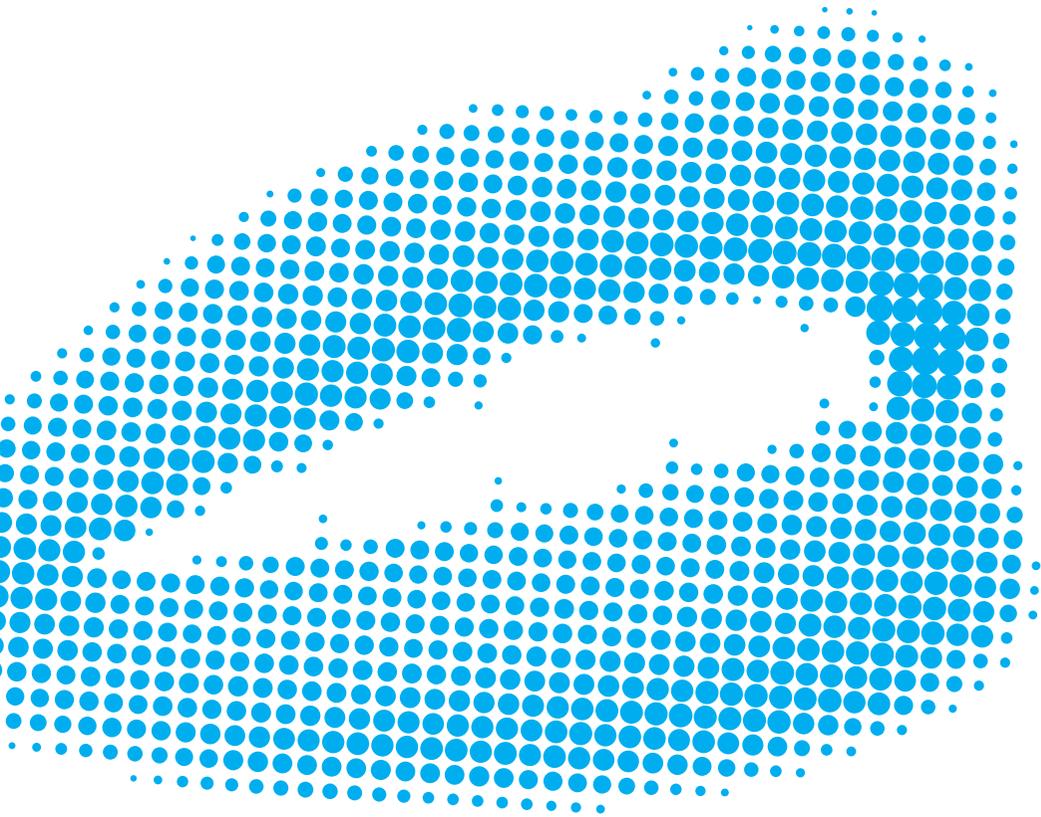


# DIE ZAHNÄRZTE.CH



## Zahnerosion

Erosion bezeichnet einen Vorgang bei dem die Zahnhartsubstanz durch vermehrten Kontakt mit Säuren abgebaut wird. Die Säuren können mit der Nahrung aufgenommen werden oder vom Körper selbst Produzierte sein.

Bei Ersterem spricht man daher von einer extrinsischen Erosion, das Zweite wird als intrinsische Erosion bezeichnet. Ungeachtet des Ursprungs der Säuren lösen diese bei häufigem Kontakt mit den Zähnen das Apatit aus dem Schmelz auf. Die Zahnoberfläche wird unregelmäßig, was man gut fühlen kann, wenn man mit der Zunge über die Zähne fährt. Zudem wird der Zahn sensibler und reagiert empfindlich auf warme und kalte Einflüsse. Da die Schutzschicht abgebaut wird besteht ausserdem ein hohes Risiko von Kariesbefall. Verstärkt wird dieser Prozess durch zu starkes Putzen, der Verwendung einer zu harten Zahnbürste, abrasiven Zahnpasten oder dem Verzehr von stark abrasiv (abschmiergelnd) wirkenden Nahrungsmitteln.

[Erklärung und Ursachen](#)

[Behandlung und Tipps](#)

## Ursachen

### Extrinsische Säuren

Säuren, die dem Körper von aussen zugeführt werden, kommen zum Beispiel in Fruchtsäften, Früchten, „Softdrinks“ (Cola, Pepsi), Fruchtttees, Essig, Wein, Bier oder Sauermilchprodukten vor. Zudem können stark zuckerhaltige Getränke die Vermehrung von Bakterien fördern, welche Säuren ausscheiden. Daher rührt die Empfehlung, Kleinkinder nicht zu früh abzustillen und möglichst keine zuckerhaltigen Fruchtttees in die Nuckelflasche zu geben. Hier befindet sich der Zahnschmelz noch im Aufbau und Härtingsprozess und kann sehr leicht geschädigt werden.

### Intrinsische Säuren

Der Körper selbst produziert ebenfalls Säuren. Allen voran die Salzsäure, die der Verdauung im Magen dient. In Kontakt mit den Zähnen kommt diese bei saurem Aufstossen (Reflux) und Sodbrennen, aber auch bei Erbrechen. Daher sind auch bei Menschen, die unter Ess-Brechsucht (Bulimie) leiden und häufig erbrechen, die Zähne stark erodiert (abgetragen). Ganz allgemein sollte man nach dem Erbrechen möglichst nicht die Zähne putzen sondern nur spülen, um die Zähne nicht zu stark zu belasten.



## pH-Wert neutralisieren

Allgemein lässt sich festhalten, dass nach dem Kontakt der Zähne mit Säuren nicht sofort geputzt werden sollte. Es sollte ca. 1 Stunde abgewartet werden, damit der pH-Wert sich wieder auf ein neutrales Niveau einpendelt. Der pH-Wert gibt die Säurestärke an. Ist der Wert klein, ist der Säuregehalt hoch. Durch den Speichel wird die Säure im Mund verdünnt und abgeschwächt (gepuffert). Zudem remineralisieren die im Speichel enthaltenen Ionen den Schmelz wieder. Als Anregung für den Speichelfluss können Kaugummies oder zuckerfreie Bonbons verwendet werden.



Leichte Erosionen



Mittlere Erosionen



Schwere Erosionen



## Behandlung und Tipps

Menschen, die unter sensiblen Zähnen leiden sollten ausserdem weiche Zahnbürsten verwenden und möglichst nicht mit stark abschmiegelnden Zahnpasten putzen. Zudem kann der Schmelz mit Fluorid gehärtet werden. Hier empfiehlt sich die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz, Zahncrems oder Fluoridgelen.

### Empfohlene Produkte je nach individuellem Bedarf:

Zahnpaste:	wenig arassiv und mit Fluorid Sensodyne Multicare, Sensodyne Rapid (2-3x täglich)
Zahnbürste:	soft! Zum Beispiel Sensodyne
Zahnpüllösungen:	Elmex Erosionsschutzspülung (morgens) Fluoridspüllösungen (abends)
Gelees:	Emoffluorgel, Sensigel (täglich abends) Elmex Gel (1x wöchentlich)
Mundspray:	Emofresh Zahnspray (zwischen durch)
Ernährung:	Calciumreich, Milch, Milchprodukte (neutralisieren Säuren)
In der Praxis:	2x jährlich Zahnreinigung und Intensivfluoridierung Fluoridlackapplikation Fluoridierungsschienen Speicheltests zur Überprüfung der Qualität und Quantität des Speichels und der Säurepufferung

---

## DIE ZAHNÄRZTE.CH



### Basel, Gesundheitszentrum

Centralbahnstrasse 20  
4051 Basel

basel@diezahnaerzte.ch  
061 227 70 70

### Basel, Barfüsserplatz

Am Barfüsserplatz 6  
4051 Basel

barfi@diezahnaerzte.ch  
061 226 20 00

### Basel, Wettstein

Rheinfelderstrasse 6  
4058 Basel

wettstein@diezahnaerzte.ch  
061 681 81 80

### Muttenz

Hauptstrasse 85  
4132 Muttenz

muttenz@diezahnaerzte.ch  
061 461 30 90

### Riehen

Bahnhofstrasse 25  
4125 Riehen

riehen@diezahnaerzte.ch  
061 641 11 15

### Bad-Säckingen

Am Tanzenplatz 6  
D-79713 Bad Säckingen

info@zahnarzt-schlosspark.de  
+49(0) 7761 93 88 88