

**Damit Ihre Zähne nicht
weich werden...**



Ratschläge und Empfehlungen aus der **elmex®** Forschung

Was bedeutet der Begriff Erosion?



Landschaftserosion durch Wasser und Wind

Das Wort „Erosion“ leitet sich vom lateinischen „erosio“ ab, was so viel wie „zerfressen werden“ bedeutet. Der Begriff findet sich auch in der Geologie: Dort beschreibt Erosion das Abtragen und Aushöhlen von Felsen oder anderen natürlichen Materialien durch Wasser oder Wind.

Was ist Zahnschmelz-Abbau?

Unter Zahnschmelz-Abbau versteht man den irreversiblen Verlust von Zahnschmelz, der durch den direkten Kontakt der Zähne mit Säuren z. B. aus Getränken, Nahrungsmitteln oder dem Magen verursacht wird. Diese Säuren können den Zahnschmelz und freiliegendes Dentin angreifen und allmählich auflösen.

Beispiele für säurehaltige Nahrungsmittel

- Obst, insbesondere Zitrusfrüchte
- Essighaltige Nahrungsmittel
- Saure Süßigkeiten

Beispiele für säurehaltige Getränke

- Cola/Softdrinks
- Isotonische Getränke
- Fruchttetee/Eistee
- Wein
- Säfte

Risikofaktoren wie geringer Speichelfluss, beispielsweise durch bestimmte Arzneimittel verursacht, können den Erosionsprozess beschleunigen. Besonders wenn mehrere der Risikofaktoren vorliegen, sollte man sich vor Zahnschmelz-Abbau schützen.

Häufig sind insbesondere Menschen mit einer gesunden Ernährung und einem guten Mundhygieneverhalten betroffen.

Was sind die Anzeichen von Zahnschmelz-Abbau?

- **Anzeichen leichter Erosion:**

- Oberflächlicher Zahnschmelzverlust
- Schmelz erscheint matt und glatt

Dieser Zustand bleibt vom Betroffenen oft unbemerkt, da keine Farbveränderungen der Zähne zu erkennen sind. Leichte Erosion verursacht auch keine Zahnschmerzen.

Wird dem Fortschreiten eines beginnenden Zahnschmelzabbaus nicht vorgebeugt, können sichtbarer Zahnschmelzverlust sowie Farbveränderung und Überempfindlichkeit der Zähne die Folge sein.

- **Anzeichen starker Erosion:**

- Zahnschmelz- und Dentinverlust
- Farbveränderung der Zähne
- Möglicherweise Zahnüberempfindlichkeit

In schweren Fällen können sogar Restaurationen der betroffenen Zähne (z. B. Füllungen, Teilkronen oder Kronen) nötig werden.

Erosionsstadien:



Gesunder Backenzahn



Leichte Erosion



Mittlere Erosion



Starke Erosion

TIPP: Zahnschmelz-Abbau ist irreversibel. Eine genaue Diagnose kann nur Ihr Zahnarzt/Ihre Zahnärztin vornehmen – eine regelmäßige Kontrolle ist deshalb wichtig.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Hinsichtlich ihrer Herkunft lassen sich zwei Gruppen von erosionsverursachenden Risikofaktoren unterscheiden: von außen zugeführte und von innen kommende Faktoren.

Beispiele für von außen zugeführte Faktoren

- **Saure Nahrungs- und Genussmittel**

- Früchte (Kiwi, Grapefruit, Orange,...)
- Saure Getränke (Softdrinks, Alcopops, gespritzte Säfte, Energydrinks)
- Saure Süßwaren (saure Drops, saure Weingummis)
- Essighaltige Nahrungsmittel (Salatdressings, sauer marinierte Nahrungsmittel)



- **Arzneimittel**

- Acetylsalicylsäure (Kautablette oder Pulver)
- Eisenpräparate



- **Nahrungsergänzungsmittel**

- Saure Vitaminpräparate zum Lutschen oder Trinken

- **Lebensstil und Konsumverhalten**

- Lange Verweildauer erosiver Getränke und Nahrungsmittel in der Mundhöhle
- Kontinuierlicher Konsum von sauren Nahrungsmitteln und Getränken über den Tag verteilt

Beispiele für von innen kommende Faktoren

- **Magensäure, bei**

- Refluxkrankheit (Sodbrennen)
- Chronischem Erbrechen (verursacht durch Nebenwirkungen von Medikamenten, Bulimie)
- Alkoholkrankheit



- **Speichelmangel, verursacht durch**

- regelmäßige Einnahme bestimmter Medikamente (Psychopharmaka, Anticholinergika, Antihistaminika, Antiemetika, Parkinsonpräparate)
- Sjögren-Syndrom
- Bestrahlung im Kopf-Hals-Bereich

Menschen, die an einer Magen-Darm-Erkrankung mit Rückfluss der Magensäure (Reflux) oder an Essstörungen leiden, tragen ein besonders hohes Risiko für Zahnschmelz-Abbau. Deshalb ist gerade für diese Personen besonders wichtig: Auf Zähneputzen direkt nach dem Erbrechen und Aufstoßen verzichten, da der Zahnschmelz durch Säureangriffe aufgeweicht ist und durch das Zähneputzen leichter abgetragen werden kann. Besser ist es, den Mund mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Mundspülung zu spülen.

Was können Sie tun, um Zahnschmelz-Abbau zu vermeiden?

Selbstverständlich sollen Sie sich weiterhin gesund ernähren. Auf den nächsten Seiten finden Sie Empfehlungen, was Sie tun können, um das Erosionsrisiko zu reduzieren.

Ernährung

- Ergänzung der Nahrung durch Speisen oder Getränke mit hohem Calcium- und/oder Phosphatanteil (z. B. Milch oder Käse)
- Säurehaltige Getränke zu den Mahlzeiten anstatt zwischendurch
- Säurehaltige Getränke nicht nippen oder in der Mundhöhle behalten, sondern besser mit einem Strohhalm zu sich nehmen
- Die Konsumfrequenz von säurehaltigen Getränken und Nahrungsmitteln reduzieren



TIPP: Versuchen Sie, den Speichelfluss anzuregen und die Nahrung um Käse und Milch zu erweitern. Der beste Schutz ist, die Anzahl der Säureangriffe zu reduzieren.

Mundhygiene

Menschen mit einem ausgeprägten Gesundheitsbewusstsein achten meist auch besonders stark auf ihre Zähne und weisen eine sehr gute Mundhygiene auf. Übertriebenes Zähneputzen mit ungeeigneten Zahnpflegeprodukten oder eine falsche Zahnputztechnik können jedoch zu einem weiteren Verlust von Zahnhartsubstanz führen. Besprechen Sie deswegen die für Sie geeignete Zahnputztechnik mit Ihrem Zahnarzt/Ihrer Zahnärztin.

Empfehlungen für die häusliche Mundhygiene:

1. Entfernen Sie mit Zahnseide und Interdentalbürstchen Plaque und Bakterien aus den Zahnzwischenräumen.
2. Putzen Sie mit Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpasta für 2-3 Minuten Ihre Zähne: Kauflächen - Außenseite - Innenseite und zum Schluss die Zunge.
3. Spülen Sie für ca. 30 Sekunden Ihren Mund mit einer fluoridhaltigen Mundspülung. So reinigen und schützen Sie auch schwer erreichbare Stellen.



TIPP: Achten Sie darauf, die Zahnoberflächen so gut wie möglich zu schonen, indem Sie schonende Zahnpflegeprodukte und eine geeignete Zahnputztechnik anwenden. Lassen Sie sich in Ihrer Zahnarztpraxis bzw. Apotheke beraten.

Anregung des Speichelflusses

Speichel hat die Fähigkeit, Säuren im Mundraum zu neutralisieren. Außerdem kann er bereits angegriffenen Zahnschmelz remineralisieren. Die Speichelmenge und -zusammensetzung ist individuell sehr unterschiedlich. Ist der Speichelfluss gering, z. B. durch die Einnahme bestimmter Arzneimittel, kann das Risiko für Zahnschäden durch Säuren steigen. In diesen Fällen sollte der Speichelfluss stimuliert werden.

- Regen Sie – vor allem nach der Einnahme von säurehaltigen Nahrungsmitteln – Ihren Speichelfluss an (z. B. durch Kauen zuckerfreier Kaugummis).
- Nehmen Sie über den Tag verteilt genügend zuckerfreie und säurearme Flüssigkeit (z. B. Wasser oder ungesüßten Kräutertee) zu sich.

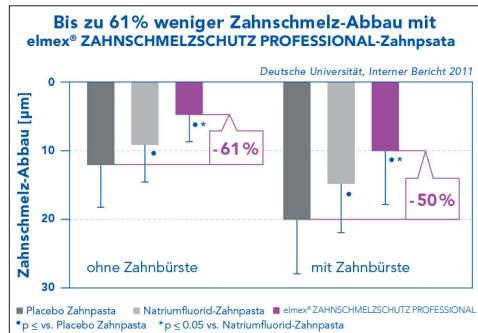


Das elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ-System

elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ PROFESSIONAL-Zahnpasta

Die regelmäßige Anwendung von elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ PROFESSIONAL-Zahnpasta schützt vor Zahnschmelz-Abbau

elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ PROFESSIONAL konnte dank ihrer einzigartigen Chito-Active-Technologie™ mit Chitosan, Zinnchlorid und Aminfluorid in wissenschaftlichen Studien einen bis zu 61% wirksameren Schutz vor Zahnschmelz-Abbau zeigen als herkömmliche Zahnpasten.



- Stärkt den Zahnschmelz
- Macht die Zähne widerstandsfähiger gegen wiederholte Säureangriffe
- Schützt vor weiterem Abbau von aufgeweichtem Zahnschmelz beim Zähneputzen
- Enthaltene Aminfluorid schützt wirksam vor Karies

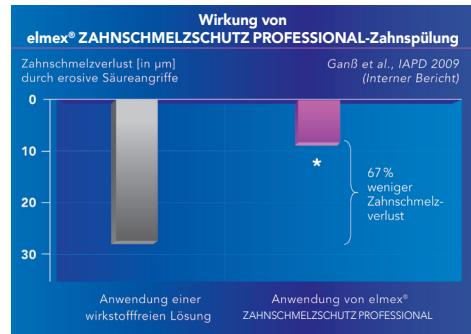


Das elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ-System

elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ PROFESSIONAL-Zahnpflege

elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ PROFESSIONAL-Zahnpflege schützt effektiv vor Zahnschmelz-Abbau

In einer klinischen Studie konnte durch Anwendung von elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ PROFESSIONAL-Zahnpflege säurebedingter Zahnschmelzabbau deutlich verringert werden: Im Vergleich zu einer wirkstofffreien Lösung konnte **elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ PROFESSIONAL-Zahnpflege den Zahnschmelzabbau durch Säureattacken (getestet mit einer Säure 40x stärker als Orangensaft) um 67% reduzieren.**



(*signifikant, $p \leq 0,001$)

- Ergänzende Pflege zum täglichen Zähneputzen
- Hemmt effektiv die Auflösung des Zahnschmelzes
- Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren - ohne Alkohol und Farbstoffe



Das elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ-System

elmex® ZAHNSCHMELZ SANFT-Zahnbürste

- Sanft zum Zahnschmelz
- Höhere, samtweiche Borsten entfernen Beläge sanft und gründlich
- X-Borsten für die Reinigung auch bis in die Zahnzwischenräume
- Wissenschaftlich getestet



Zur schonenden Zahnreinigung den Putzdruck auf maximal 100g reduzieren. Auf einer Briefwaage kann man ausprobieren, wie viel Druck 100g entsprechen. Biegt sich die Zahnbürste beim Putzen, liegt der Putzdruck bereits bei 1kg, also um das 10fache höher, als für die tägliche Zahnreinigung notwendig.

TIPP: Die regelmäßige Anwendung der elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ PROFESSIONAL-Zahnpasta & Zahnspülung macht Zahnschmelz und Dentin resistenter gegen Erosion.

elmex® ZAHNSCHMELZSCHUTZ

Optimaler Schutz vor Zahnschmelz-Abbau



Fragen:

Sollten Sie weitere Fragen zum Thema Zahnschmelz-Abbau haben, wenden Sie sich bitte an Ihr zahnärztliches Prophylaxeteam oder an unseren Beratungsservice.

Für Fragen: Tel.: 08000-123965 (gebührenfrei), www.elmex-erosionsschutz.at,
Colgate-Palmolive GmbH, Wien

 COLGATE-PALMOLIVE GmbH