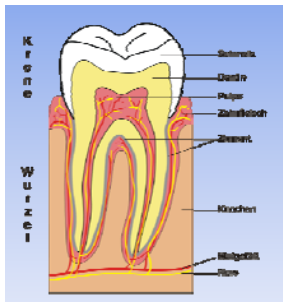


Gibt es noch andere Zahnfeinde außer Karies und Baktus?

Prof. Dr. Dr. W.J. Spitzer, Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Dezember 2009

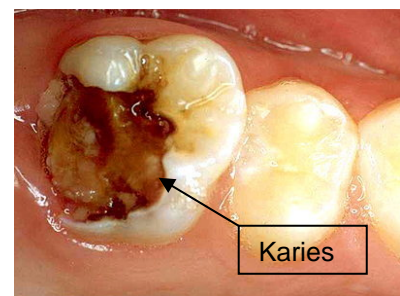


Wie sind Zähne aufgebaut?

Die Zähne gehören zu den härtesten Geweben des Menschen. Sie stecken aber auch voller Leben, da sie innen hohl sind und mit Gefäßen und Nerven aufgefüllt sind. Weiterhin sitzen sie in speziellen Betten, den Zahnfächern im Kieferknochen. Mit Hilfe der Zähne zerkleinern wir die Nahrung: Schneidezähne schneiden ab und Kauzähne zermahlen die Nahrung wie Mühlen. Auch für die Aussprache und das Aussehen sind Zähne von großer Bedeutung.

Karies und Baktus

Die stabilen Zähne werden durch die bekannten Feinde **Karies** und **Baktus** (Bakterien), die aus dem Zahnbelag kommen, leicht zerstört. Ein wirksames Gegenmittel ist das richtige **Zähneputzen**. Als erstes denkt man immer an Zucker in den Süßigkeiten, wenn es um Karies geht. Aber Zucker alleine erzeugt noch keine Karies. Bei ihrer Entstehung spielen 4 Komponenten eine Rolle die zusammen Karies verursachen: **Bakterien**, **Zucker**, der von den Bakterien in Säuren verwandelt wird (erst die Säuren in genügend hoher Konzentration können unseren Zahnschmelz auflösen und angreifen), **Zähne** und **Zeit** sind für die Kariesentstehung erforderlich.



Bei Fehlen einer dieser Komponenten kann quasi keine Karies entstehen. Deshalb:

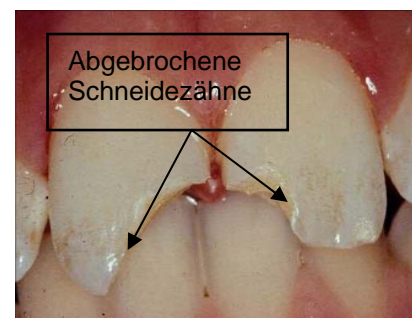
- Wenn wir den **Bakterien** keine **Zeit** lassen, Säuren zu bilden, sind unsere **Zähne** geschützt.
- Fatal für unsere Zähne ist aber, wenn Bakterien über längere Zeit ständig Zuckernachschub bekommen.
- Dann können sie fröhlich und munter Säuren bilden und damit ihr Unwesen treiben!!

Daher nach dem Naschen sofort die Zähne putzen, um Karies zu vermeiden.

Andere Zahnfeinde

Hierzu gehören Baseball, Basketball, Boxen, Eishockey, Feldhockey, Fußball, Geräteturnen, Handball, Inline-Skating, Radsport, Reiten, Rugby und Schwimmen. Diese Zahnfeinde können bei Stürzen oder Stößen leicht zu schweren Schäden an den Zähnen führen:

- Zahnrisse,
- Zahnprellungen
- unkomplizierte und komplizierte Zahnkronenfrakturen (mit Zahnnervveröffnung)
- Wurzelfrakturen
- Zahnlockerungen
- Zahnverrenkungen
- Im schlimmsten Fall wird ein Zahn aus dem Zahnbett ausgeschlagen.



Wichtig ist nach dem Ausschlagen eines Zahnes die feuchte Aufbewahrung z.B. in Milch oder in einer Zahnrettungsbox. Danach mit dem Zahn sofort zum Zahnarzt sprinten!

Gegen diese Feinde schützt nur der vorsichtige Umgang mit Inliner und Co. und auch ein stabiler Schutz über den Zähnen, wie ihn Boxer tragen. Wichtige Anforderungen an einen solchen **Zahnschutz** sind:

- Er bedeckt die Zahnreihen und das Zahnfleisch komplett
- Er stört nicht den Biss oder die Kieferstellung
- Er nimmt keinen Einfluss auf die sportliche Leistung
- Er nimmt keinen Einfluss auf Atmung und Sprache
- Er ist fest und haltbar und
- er muss leicht zu säubern sein

Habt ihr Fragen zu diesem Thema? Dann schickt eine Mail an:

kwt.merkle@rz.uni-saarland.de