



### Was ist Zahn-Erosion?

Zahn-Erosion hat ähnliche Folgen wie Karies.

Die Zähne werden zerstört.

Bei Karies sind dafür Bakterien verantwortlich.

Bei Zahn-Erosion ist es Säure.

Die Säure kommt zum Beispiel aus Lebensmitteln und Getränken wie Frucht-Säften, Obst oder sauren Süßigkeiten.

### Was können Sie gegen Zahn-Erosion tun?

Zerstörte Zähne können sich nicht wieder von alleine reparieren.

Zahn-Erosion können Sie aber vermeiden:

- Essen und trinken Sie nicht zu oft am Tag Lebensmittel und Getränke mit Säure.

- Essen Sie Obst und Salat zusammen mit Milchprodukten zum Beispiel Obst mit Quark oder Joghurt.

Oder Salat mit Joghurt-Dressing.

Denn Milchprodukte enthalten viel Kalzium und das ist gut für die Zähne.

- Trinken Sie lieber Wasser und wenig Frucht-Säfte.

Denn auch sie enthalten viel Säure.

- Putzen Sie nach dem Essen Ihre Zähne.

Besonders für Kinder und Jugendliche ist das Zähneputzen nach dem Essen wichtig.

Damit die Zähne gesund bleiben.

- Lassen Sie sich auch von Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Zahnärztin beraten, wie Sie Ihre Zähne gut pflegen können.

Damit Sie keine Probleme durch Zahn-Erosion bekommen.



### Region Hannover

#### Region Hannover

Team Zahnärztlicher Dienst und Jugendzahnpflege  
Podbielskistraße 164  
30177 Hannover  
Internet: [www.hannover.de](http://www.hannover.de)  
Telefon: 0511 / 616-21930

#### Text:

Deutsche Gesellschaft für Zahn- Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) - Patienteninformation

#### Fotos:

Prof. Dr. Michael Eisenburger PhD -  
Medizinische Hochschule Hannover,  
Nobilior - stock.adobe.com

#### Gestaltung:

Region Hannover, Team Medienservice

#### Druck:

Region Hannover, Team Medienservice

#### Ausgabe:

2017/06



Gesundheit fürs Leben

## ZAHNEROSIONEN URSACHEN UND VERMEIDUNG

Team Zahnärztlicher Dienst und Jugendzahnpflege



## WIE ENTSTEHEN EROSIONEN?

### Durch den übermäßigen Genuss von:

- säurehaltigen Getränken (z.B. Fruchtsäfte, Softdrinks, Eistees, isotonische Sportgetränke, Alkopops)
- säurehaltigen Nahrungsmitteln (z.B. Obst, saures Gemüse, saure Süßigkeiten)
- Medikamenten (z.B. Vitamin C Präparate)

### Außerdem durch:

- Magen-Darm-Erkrankungen mit Rückfluss von Magensäure in die Mundhöhle
- Häufiges Erbrechen z.B. Essbrechsucht (Bulimie)

## ZAHNEROSION – WAS IST DAS?

Erosionen sind Zahnschäden, die durch den direkten Kontakt eines sauberen Zahnes mit Säuren entstehen. Die Säuren können Mineralien aus der Zahnoberfläche herauslösen, wodurch Zahnschubstanz abgetragen wird und Defekte auf der Zahnoberfläche entstehen.

## WIE ERKENNT MAN ZAHNEROSIONEN?

Man unterscheidet zwischen leichten und fortgeschrittenen Erosionen.

Leichte Erosionen bleiben oft unbemerkt, da sie keine Beschwerden verursachen. Sie werden häufig erst bei den zahnärztlichen Kontrolluntersuchungen festgestellt.

Fortgeschrittene Erosionen fallen durch Glanzverlust der Zähne, Temperaturempfindlichkeiten und Verfärbungen auf. Im weiteren Verlauf kommt es zum sichtbaren Verlust von Zahnschubstanz und somit zur Veränderung der Zahnform. Der Körper baut diese verlorengegangene Zahnhartsubstanz nicht wieder auf.



## WIE KANN MAN ZAHNEROSIONEN VORBEUGEN?

### Überprüfen Sie die Ess- und Trinkgewohnheiten Ihrer Familie!

- Vermeiden Sie den Genuss säurehaltiger Getränke und Lebensmittel in kurzen Abständen über den Tag verteilt.
- **Wasser ist der beste Durstlöcher!** Mineralwasser ohne Geschmackszusatz ist unschädlich.
- Saure Lebensmittel, die viel Kalzium enthalten, sind unbedenklich. Essen Sie deshalb Obst und Salat zusammen mit Milchprodukten, z.B. Obst mit Quark oder Joghurt, Salat mit Joghurtdressing.

### Sollte man grundsätzlich nach sauren Speisen mit dem Zähneputzen warten?

Nein! Das Zähneputzen ist ein wichtiger Bestandteil zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch. Wenn Sie keine Erosionen haben, sollten Sie den üblichen Mundhygieneempfehlungen folgen. Besonders für Kinder und Jugendliche ist das Zähneputzen nach den Mahlzeiten zur Kariesprophylaxe wichtig!

Lassen Sie sich in Hinblick auf spezielle Mundhygienemaßnahmen in Ihrer Zahnarztpraxis beraten.

Quelle: DGZMK 2012

Für weitere Informationen und Beratung stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Ihr Team Zahnärztlicher Dienst und Jugendzahnpflege

