

>
 Viel Zucker in jungen
 Jahren fördert
 eine ungünstige Plaque-
 zusammensetzung.



Ist Karies erblich bedingt?

Die meisten Faktoren, die Karies fördern, werden von unseren Mundhygiene- und Essgewohnheiten bestimmt. Aber auch körperliche Voraussetzungen können Karies begünstigen. Trotzdem gilt: Mit regelmässiger Fluoridzufuhr, guter Mundhygiene und der richtigen Ernährung können wir Karies vermeiden.

Von Rahel Brönnimann

Wie anfällig eine Person für Karies ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zentral sind die Ernährungsgewohnheiten. Wer mehrmals täglich Zucker konsumiert, ist auch anfälliger für Karies. Die Plaque-Bakterien nehmen den Zucker auf und vergären ihn zu Säuren, welche die Zähne angreifen. Bei Personen, die viel und häufig Zucker verzehren, ist der Zahnbelag anders zusammengesetzt, als bei Personen, die ihren Zuckerkonsum einschränken – er enthält mehr Bakterien, die schädliche Säuren produzieren.

Zweiter zentraler Faktor sind die Mundhygienegewohnheiten. Wer Zähne und Mund nicht regelmässig pflegt und Plaque entfernt, erhöht das Risiko für Karies.

Voraussetzungen für erhöhte Kariesanfälligkeit

Neben dem Verhalten, das jede Person selbst beeinflussen kann, spielen bei der Kariesentstehung auch natürliche Gegebenheiten mit. Wie schnell Karies entsteht, hängt unter anderem von der Bakterienflora im Mund ab: Je nach bakterieller Zusammensetzung kann die Plaque für die Zähne mehr oder weniger gefährlich sein. «Je mehr säureproduzierende Bakterien die Plaque enthält, desto höher ist auch die Anfälligkeit für Karies», erklärt Professor Adrian Lussi von der Universität Bern. Wenn Kinder in den ersten Lebensjahren viel Zucker (Saccharose) zu sich nehmen, besteht das Risiko, die gefährlicheren Bakterien zu züchten und eine ungünstige Plaquezusammensetzung zu fördern.

«Für die Kariesanfälligkeit spielt auch die Zusammensetzung und Menge des Speichels eine wichtige Rolle,» erklärt Lussi weiter. Unser Speichel ist ein wichtiger Helfer für die Zähne. Er wirkt antibakteriell, neutralisiert Säuren und remineralisiert den Zahnschmelz, sofern auch Fluorid da ist. «Je nach Zusammensetzung des Speichels ist die natürliche Abwehrkraft besser,» so Lussi. Zu geringe Mengen an Speichel können die Kariesanfälligkeit wesentlich erhöhen – gewisse Krankheiten und Medikamente beeinträchtigen die Speichelproduktion. Eine ungünstige Zahnstellung oder eine Zahnform mit tiefen Furchen («Fissuren») erschwert die Mundhygiene, so dass Plaque nicht immer gründlich entfernt werden kann. «Auch bei kieferorthopädischen Apparaturen oder freiliegenden Zahnhälsen besteht ein erhöhtes Kariesrisiko», er-

gänzt Professor Lussi. Bei freiliegenden Zahnhälsen fehlt der Schutz des Zahnschmelzes – hier kann sich Wurzelkaries bilden.

In seltenen Fällen ist die erhöhte Kariesanfälligkeit genetisch bedingt – beispielsweise, wenn Personen an einer Erbkrankheit leiden, die die Zahnbildung stört und zu mangelhafter Schmelz- oder Dentinbildung führt, oder wenn zu wenig Speichel gebildet wird.

Karies ist vermeidbar

Wer gut auf seine Mundhygiene achtet, sich bewusst ernährt und regelmässig Fluoridpräparate anwendet, kann Karies vorbeugen. Normalerweise reicht es aus, die Zähne mindesten zweimal täglich mit einer Fluoridzahnpaste zu bürsten, fluoridhaltiges Speisesalz zu

verwenden und die Zwischenmalzeiten einzuschränken. Wer sich auf zwei Zwischenmahlzeiten ohne Zuckerzusatz begrenzt, lässt dem Speichel Zeit, Säuren zu neutralisieren. Problematisch ist vor allem, wenn wir unsere Zähne dem Zucker oft und lange aussetzen – die Menge des konsumierten Zuckers spielt eine untergeordnete Rolle.

Jede Person kann Karies vermeiden – selbst wenn körperliche Faktoren das Kariesrisiko erhöhen. Je anfälliger eine Person für Karies ist, desto wichtiger ist eine sorgfältige Prophylaxe – kariesanfällige Personen müssen mehr Aufwand betreiben! Sie können sich Hilfe bei Fachpersonen wie Zahnärzten oder Dentalhygienikerinnen holen: Die Mundhygiene lässt sich durch fluoridhaltige Produkte wie Gelées oder Spüllösungen intensivieren.

Schulische Kariesprophylaxe sorgt für Chancengleichheit

Zahnschäden vermeiden kann nur, wer weiss, wie! Dank der Schulzahnpflege lernen Schweizer Kinder bereits früh, was sie für gesunde Zähne tun können – alle erhalten so die gleiche Chance auf gesunde Zähne! Wenn Erwachsene konsequent weiterführen, was ihnen die Schulzahnpflege-Instruktorinnen vermittelt haben, können sie Zahnschäden vermeiden und Behandlungskosten sparen.

Prophylaxe wirkt: Seit die Kinder in der Schule Fluoridgel anwenden und zahn-gesundes Verhalten lernen, hat sich die Mundgesundheit der Schweizer Bevölkerung markant verbessert: Schulkinder haben heute 90% weniger Karies als in den frühen 1960er Jahre. Bei den Rekruten ist Karies seit 1970 um 80% zurückgegangen.