Gute "Spucke" stärkt die Gesundheit

05.09.2008

Der Zahnärztliche Dienst der Kreisverwaltung informiert zum "Tag der Zahngesundheit"

Alljährlich wird am 25. September der "Tag der Zahngesundheit" begangen. Traditionell steht er unter der Losung "Gesund beginnt im Mund", so auch 2008. Doch dieses Mal stellt der Aktionstag ein normalerweise weniger beachtetes Thema in Vordergrund: "Gesund beginnt im Mund - aber bitte mit Spucke" lautet das erweiterte Motto in diesem Jahr.

Ein unappetitliches Thema? Keineswegs: "Es gibt genügend Gründe, diesem wertvollen 'Saft' einmal Aufmerksamkeit zu widmen", sagt Roselore Kübler, Zahnärztin im Gesundheitsamt der havelländischen Kreisverwaltung. Zu 99 Prozent besteht "Spucke" aus Wasser, doch das verbleibende eine Prozent hat es in sich. Die Spül- und Reinigungsfunktion des Speichels, die das Schlucken erleichtert und das Verdauen einleitet, ist für die Mund- und Allgemeingesundheit von großer Bedeutung. Schleimstoffe sorgen für eine Schutzschicht über Zähnen und Schleimhäuten. Durch seine antibakteriellen Eigenschaften bildet Speichel eine erste Barriere gegen Krankheitserreger. Und für die Zähne ist er wahrer Jungbrunnen.

Seine Inhaltsstoffe können gefährliche Säuren aus Lebensmitteln und Getränken, aber auch die durch Plaque-Bakterien aus Zucker gebildeten Kariessäuren abpuffern und neutralisieren. Alle Bausteine der Zahnhartsubstanz wie Kalzium, Phosphat und Fluorid sind in gelöster Form im Speichel enthalten, weshalb er auch als "flüssiger Zahn" bezeichnet wird. "Wenn nicht dicke Zahnbeläge es verhindern, kann durch die Wiedereinlagerung dieser Mineralien in den bereits entkalkten Zahnschmelz die Reparatur einer beginnenden Karies ermöglicht werden", erklärt die Zahnärztin. Doch dieses "Mund-Medikament" wirkt natürlich nur gut, wenn der Mensch auch genügend "Spucke" produziert.

Knapp einen halben Liter geben die Drüsen täglich ab, nachts sehr viel weniger als tags. Vor allem während der Nahrungsaufnahme laufen die Speicheldrüsen zur Hochform auf. Dieser "stimulierte Speichel" ist Mineralstoff reicher und neutralisiert Säuren besonders gut. Doch ist der Speichelfluss um etwa die Hälfte vermindert, nimmt das Risiko des Zahnverfalls stark zu. Zahnfleischerkrankungen, Schluck- und Kaubeschwerden, Infektionen, Mundgeruch sowie Verdauungsprobleme können die Folge sein. Verschiedene, zum Teil schwere Erkrankungen gehen mit einer verminderten Speichelproduktion einher, und mehr als 400 Medikamente hemmen als Nebenwirkung den Speichelfluss.

Eine ausreichende Speichelproduktion ist also wichtig und kann zum Beispiel durch das Kauen von zuckerfreien Zahnpflegekaugummis oder das Lutschen von zuckerfreien Bonbons angeregt werden. Für die Jüngsten tragen deren Eltern die Verantwortung: Wird dem Kind die Nuckelflasche, gefüllt mit zuckerhaltigem Tee, Kakao, Obstsaft oder Schorle Tag und Nacht zum Dauergebrauch überlassen, sind schwerste Zahnschäden in Form der Nuckelflaschen-Karies die Folge: Ständig werden die Zähne mit süß-saurer Flüssigkeit umspült, der Speichel hat keine Chance, sie ausreichend zu benetzen und somit seine Reparaturkräfte zu entfalten.

Daher der Tipp des zahnärztlichen Dienstes der Kreisverwaltung: Sowie das Kind in der Lage ist allein zu sitzen, sollte das Trinken aus der Tasse geübt werden. Gute Durstlöscher sind selbst gelochte Tees ohne Zucker oder Wasser. Spätestens ab dem ersten Geburtstag ist die Flasche ohnehin tabu. Klein geschnittenes Obst oder Gemüse zum Knabbern zwischendurch ist besser als süße, weiche oder pappige Kinderlebensmittel und fördert zudem die Speichelaktivität. Und tägliche Zahnpflege mit einem Hauch fluoridhaltiger Milchzahnpasta entfernt nicht nur schädlichen Zahnbelag, sondern stärkt auch den Zahnschmelz. "So können Eltern von Anfang an wesentlich zur (Zahn)Gesundheit ihrer Kinder beitragen.

Gute Spucke hilft dabei", meint Roselore Kübler.

Zurück