

## „Zahngesundheit ist ein Langstreckenlauf“

**Am 25. September ist Tag der Zahngesundheit. Aus diesem Anlass spricht Dr. Inga Harks, Oberärztin in der [Poliklinik für Parodontologie und Zahnerhaltung](#) am UKM, im Interview über die Bedeutung einer guten Mundhygiene und verrät, welche Rolle die Ernährung spielt, warum auch Milchzähne gut gepflegt werden wollen und was sie von selbstgemachter Zahnpasta hält.**

### ***Warum ist Zahngesundheit so wichtig?***

**Dr. Inga Harks:** Kranke Zähne, insbesondere Erkrankungen des Zahnhalteapparates wie Gingivitis und Parodontitis, können andere Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes negativ beeinflussen. Darüber hinaus kann sich eine schwere Parodontitis ungünstig auf eine Schwangerschaft auswirken. Im Alter ermöglichen gesunde Zähne eine ausreichende und gute Ernährung – dadurch kann der dann einsetzende Muskelschwund verzögert werden. Gesunde Zähne können also die Lebensqualität und die Selbstständigkeit von älteren Patienten erheblich verbessern. Dies ist in einer alternden Gesellschaft, wie wir sie in Deutschland haben, sehr wichtig.

### ***Wie wichtig ist die Zahnpflege bei Kindern?***

**Harks:** Das ist sehr wichtig, denn wenn man es bei den Milchzähnen nicht richtig lernt, wird es bei den bleibenden Zähnen noch schwieriger. Wir raten den Eltern, ihren Kindern eine positive Einstellung zum Zähneputzen zu vermitteln und von positiven Erlebnissen beim Zahnarzt zu berichten. Wer Kinder hat, sollte vom ersten Zahn an auf eine gute Mundhygiene, regelmäßige Zahnarztbesuche und auf eine vernünftige Ernährung achten. Es ist immer einfacher eine Erkrankung erst gar nicht entstehen zu lassen, als eine vorhandene Erkrankung zu behandeln.

### ***Welche Rolle spielt die Ernährung für die Zahngesundheit?***

**Harks:** Grundsätzlich spielt die Ernährung eine sehr große Rolle. Man muss vorweg sagen, dass eine schlechte Ernährung nicht durch eine gute Mundhygiene ausgeglichen werden kann. Insbesondere Lebensmittel, die hochaufgeschlossene Kohlenhydrate, also Zucker, enthalten, sind auf Dauer nicht gut für die Zähne. Die verschiedenen Zuckertypen, die wir mit der Nahrung aufnehmen, werden von den Bakterien im Mund in Säure umgewandelt. Die Säure greift die Zahnhartsubstanz an und es entsteht Karies. Wir haben die Möglichkeit, das mit unserem Speichel im Laufe des Tages wieder auszugleichen, aber dafür braucht der Körper drei bis vier Stunden. Das heißt, wenn ich nur dreimal am Tag etwas esse, hat mein Körper die Möglichkeit diesen Säureangriff selbst zu regulieren. Wenn ich aber öfter esse, dann wird diese Regenerationsphase unterbrochen. Das heißt, es kommt eigentlich nicht darauf an, was ich esse, sondern in welchen Intervallen ich esse.

### ***Was halten Sie von aktuellen Trends in der Zahnpflege? Zum Beispiel selbst gemachte Zahnpasta, können Sie das empfehlen?***

**Harks:** Nein, empfehlen kann ich das nicht. Zahnärzte und die kosmetische Industrie haben etwa 30 Jahre gebraucht, um Zahnpasta so zu formulieren und herzustellen, dass sie so gut funktioniert, wie es im Augenblick der Fall ist. Das kann man nicht so einfach zu Hause nachmachen. Das ist alles mehr oder weniger ein Lifestyle-Trend, der aber nichts mit medizinischem Wissen zu tun hat.

### ***Was ist Ihr wichtigster Tipp zum Thema Zahngesundheit?***

**Harks:** Eine gute Zahngesundheit ist wie ein Langstreckenlauf. Deshalb sollte die Mundhygiene von Anfang an konsequent durchgeführt werden. Man muss konsequent daran arbeiten, zum Beispiel durch zweimal tägliches Zähneputzen, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt. Wenn Kinder und Jugendliche es schaffen, die Pubertät ohne Karies zu überstehen, ist es gut möglich, dass sie die nächsten 35 Jahre außer einer professionellen Zahnreinigung keine zahnärztlichen Maßnahmen benötigen.