

Check-up

BETRIFFT
Gesundes
Gebiss

Tipps für schöne Zähne!

Ein gesunder Lebensstil hat auch Nachteile. Denn wer viel Früchte isst, leidet eher unter **abgenutzten Zähnen**. Zahnarzt Dr. Alessandro Devigus weiss, was dagegen hilft.

Text LISA MERZ

Der Kampf gegen Karies scheint in der Schweiz fast gewonnen. So zeigen Analysen zwischen den Jahren 1964 und 2000 bei Schülern einen Karies-Rückgang von 90 Prozent. Dafür müssen sich Zahnärzte vermehrt um ein anderes Übel kümmern: abgenutzte Zähne. «Das Problem ist, dass wir immer mehr säurehaltige Nahrungsmittel und Getränke konsumieren», erklärt Dr. Alessandro Devigus.

Das Paradoxe: Vor allem Menschen, die sich gesund ernähren, leiden darunter. «Früchte, Säfte und viel Essig zerstören den schützenden Zahnschmelz.» Aber auch Sportler, die ständig Energydrinks trinken, und Profi-Schwimmer, die täglich im Chlorwasser sind, zählen zu den Risikopatienten. «Es gibt verschiedene Formen von Erosionen», sagt Dr. Alessandro Devigus. «Zuerst spürt man noch nichts. Aber schon nach kurzer Zeit kann es erhebliche Probleme geben.» Zum Beispiel, wenn das Zahnbein zum Vorschein kommt und so der Nerv ungeschützt ist. Im schlimmsten Fall stirbt der Zahn ab.

Wer Anzeichen von abgenutzten Zähnen erkennt, sollte seine Ernährung

analysieren und wenn nötig umstellen. Zudem rät Dr. Alessandro Devigus: «Wenn man säurehaltige Mahlzeiten zu sich nimmt, besser davor und nicht danach die Zähne putzen!» Denn die Säure weicht den Zahnschmelz auf. Wenn man nicht auf Limonade verzichten kann: die Flüssigkeit nicht durch die Zähne ziehen! Nach dem Essen mit Wasser oder einer Fluor-Spülung spülen. Bei Zeitmangel reichen zahnschonende Kaugummis.

Auch das richtige Putzen hilft bei schwindendem Zahnschmelz. «Ich rate zu einer weichen Bürste und wenig Druck. Es gibt elektrische Modelle, die anzeigen, wenn man zu stark bürstet», sagt Dr. Alessandro Devigus. Wenn nichts mehr hilft, muss der Zahnarzt die fehlende Schutzschicht durch Kunststoff oder Keramik ersetzen.



Dr. Alessandro Devigus
Zahnarzt mit eigener
Praxis in Bülach ZH.
www.dentist.ch

Immer mehr Asthma

► **MÜNSTER** Eine weltweite Langzeitstudie über zwanzig Jahre zeigt: Asthma und Allergien sind auf dem Vormarsch. Zudem fanden die Forscher heraus, dass je reicher ein Staat wird, desto mehr Menschen an Asthma leiden.
www.medical-tribune.ch

Neu: Online-Selbsthilfe

► **ELLIKON AN DER THUR** Für alle, die ihr Trink- und Alkoholkonsum-Verhalten einschätzen wollen, gibt es eine neue Online-Selbsthilfe. Die Forel Klinik bietet das sechswöchige Programm kostenlos an. Die Teilnahme erfolgt anonym.
www.weniger-trinken.ch

Preis für Forschung

► **GENF** Wissenschaftler des Universitätsspitals Genf erhielten den diesjährigen europäischen Transplantationspreis. Ziel des Projekts: die Entwicklung einer optimalen Therapie für Patienten, die wegen eines Leberzellkarzinoms eine Transplantation brauchen.

TIPP

Machen Sie einen **Spaziergang!** Das hält fit, und die UV-Strahlen beugen Herbst-Winter-Depressionen vor.