

Zielstellung der Ernährungslenkung

Faktor Zeit

Eine Initialkaries an der Zahnhartsubstanz der Zähne kann nur dann entstehen, wenn das normale Wechselspiel der De- und Remineralisation zugunsten der Demineralisation verschoben worden ist (Abb. 11, S. 57). Dabei spielt die Zeit eine entscheidende Rolle. Ist nach einem Säureangriff auf die Zahnhartsubstanz eine ausreichende Erholungsphase (Speichel-pH über 5,5) für die Remineralisation vorhanden, bleibt die Zahnhartsubstanz gesund. Erst wenn über Wochen und Monate mehr demineralisiert als remineralisiert wird, ist mit der Entstehung des Kariesinitials zu rechnen.

Einfluss weiterer Faktoren

Auf diesen Prozess haben verschiedene Faktoren Einfluss. Dazu gehören – wie bereits beschrieben – die Ernährungs- sowie die Hygienegewohnheiten der entsprechenden Person und auch Faktoren des Wirtsorganismus, beispielsweise die Spül-, Puffer- und Remineralisationswirkung des Speichels, die Besiedlung der Mundhöhle mit Mikroorganismen sowie auch die Schmelzmineralisation. Alle diese Faktoren sind aber veränderbar und können so für die Kariesprävention genutzt werden.

Keine Verbote

Das Ziel der Beeinflussung der negativen Auswirkungen des Verzehrs von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln ist nicht ein Verbot, sondern die Reduzierung der kariogenen Wirkung auf ein Ausmaß, mit dem die ureigensten Abwehrmechanismen des Organismus fertig werden.

Dazu gehören

- die Plaquekontrolle,
- die Stärkung der Widerstandsfähigkeit durch Fluoridgaben (säureresistenterer Schmelz, Verbesserung der Remineralisationsmöglichkeit) und
- die Ernährungslenkung.

Unter Ernährungslenkung wird die Lenkung des Verzehrs von zuckerhaltigen Nahrungs- und Genussmitteln im Rahmen der individuellen Ernährungsgewohnheit in der Weise verstanden, dass sie ihre kariogene Wirksamkeit nicht oder nur wesentlich vermindert entfalten können.

Wichtig im Rahmen der Motivationsarbeit ist die Grundinformation:

Karies und parodontale Erkrankungen sind aufgrund der heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse und der vorhandenen Möglichkeiten vermeidbare Erkrankungen.

