

# Auf den Zahn gefühlt

**GESUNDHEIT** Setzte einst vor allem Karies unseren Gebissen zu, sehen sich Zahnärzte heute mit einem neuen Krankheitsbild konfrontiert: Immer mehr Leute leiden unter empfindlichen und abgenutzten Zähnen. Schuld daran sind meist säurehaltige Getränke.

«Hier haben wir einen deutlichen Substanzverlust», erklärt Florian Kläy. Dabei zeigt der Zahnarzt seiner Patientin Anja Dietle an einem Modellgebiss, wo ihre Problemzonen liegen: Die Kauflächen der unteren Stockzähne sind von Dellen und schüsselförmigen Einbuchtungen zerfurcht. «Wie Krater sehen die aus», sagt Kläy. «Wenn hier ein Beerenkern oder etwas ähnlich Hartes hineingerät und die Patientin daraufbeisst, kann es sehr schmerzhaft werden.»

Das, was der Zahnarzt der Solothurner Gemeinschaftspraxis Bracher, Lisibach & Kläy da sieht, ist ein Phänomen, das ihn und seine Berufskollegen zunehmend beschäftigt: überempfindliche Zähne, hervorgerufen durch einen fortschreitenden Abbau von Zahnschmelz. Heute weist gemäss einer Studie schon fast jeder dritte Patient im Alter bis zu dreissig Jahren solche «Erosionen» auf. Für diesen schmerzhaften Substanzverlust machen Fachleute wie Adrian Lussi, Direktor an den Zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern, hauptsächlich die «veränderten Trink- und Essgewohnheiten» zumal der jüngeren Generation verantwortlich.

## Säure greift Zahnschmelz an

Lussi, der auf diesem Gebiet auch selbst geforscht hat und in Sachen Erosionen zu den führenden Experten der Schweiz gehört, meint damit vor allem den vermehrten Konsum von säurehaltigen Softdrinks, aber auch von Fruchtsäften – denn ätzende Säure gilt als der Hauptfeind des Zahnschmelzes.

Ein berechtigter Verdacht: In den letzten zwanzig Jahren hat sich der Umsatz von Energydrinks und Cola-Mixturen hierzulande verdreifacht. Und gemäss einer Befragung konsumieren mittlerweile drei Viertel der Jugendlichen regelmässig Softdrinks oder säurehaltige Limonaden wie Cola, Pepsi und Co. Lussi: «Besonders schädlich für die Zähne ist das bei Jugendlichen beliebte schluckweise Trinken, Nippen an Flaschen und Schlürfen des Getränks durch die Zähne. Entscheidend für die Erosion ist nämlich die Verweildauer des Getränks im Mund.» Was in der Jugend vielleicht cool war, rächt sich später mit Schmerzen und teuren Zahnarztrechnungen.

## Jugendsünden rächen sich

Auch Anja Dietle hat in jungen Jahren gesündigt, wie die heute 33-jährige Sekundarlehrerin zugibt. Zu ihren Lieblingsgetränken im Ausgang zählte damals Red Bull mit Wodka. Gleichfalls trank die Hobbysportlerin oft Isostar und Cola Zero. Dass etwas mit ihren Zähnen nicht mehr stimmt, merkte die Solothurnerin vor etwa zehn Jahren: Sie reagierte sehr empfindlich auf Kälte.

Nicht weiter dramatisch, wie die junge Frau dachte. Erst als bei einer Routinekontrolle ein deutlicher Substanzverlust an ihren Zähnen festgestellt wurde, machte sie sich zusammen mit ihrem Zahnarzt auf die Suche nach der Ursache. Denn neben den Ernährungsgewohnheiten kommen auch noch andere, seltenere Gründe infrage wie etwa die Refluxkrankheit (also der Rückfluss



Ätzendes Problem: Zahnarzt Florian Kläy zeigt seiner Patientin Anja Dietle an einem Modell, wo die Säure ihre Zähne angegriffen hat.

Bilder Felix Gerber

## WO DIE SÄURE LAUERT

**Ernährung** Wer Zahn-erosionen verhindern will, sollte wissen, welche Getränke und Nahrungsmittel viel Säure enthalten und die Zähne angreifen.

**Hoherosiv** sind: Cola-Getränke, Energydrinks (Bild), Eistee, Fruchtsäfte, Früchte generell, Brausetabletten, Aspirin.

**Mässigerosiv:** Sportgetränke (Beispiel Isostar), Rot- und Weisswein.

**Nicht erosiv:** Mineralwasser, Kaffee, Schwarzttee, Milch, Joghurt\*.



Kommt es trotzdem einmal zu einer Säureattacke, empfehlen die Zahnmedizinischen Kliniken der Uni Bern Erosionspatienten, den Mund mit Wasser oder einer Spüllösung nachzuspülen. Unterstützend wirken zudem nicht abrasive Zahnpasten, weiche Zahnbürsten und eine schonende Bürsttechnik. *sae*

\*Quelle: Neue Strategien zur Prävention und Therapie von Erosionen, Thieme-Verlag.

der Magensäure in den Mund) oder die Ess-Brech-Sucht (Bulimie). Doch dank einem speziellen Bogen mit Fragen nach den Ernährungsgewohnheiten der Patientin war die Ursache bald gefunden.

## Tee statt Cola

Seither achtet Anja Dietle genau auf ihre Ernährung. Säurehaltige und deshalb erosive Sport- und

Energydrinks sind gestrichen. Statt zu Cola Zero greift sie heute zu ungesüßtem Tee, und wenn sie Früchte isst, spült sie danach ihre Zähne mit Wasser. Zudem benutzt sie eine extra weiche Zahnbürste und eine spezielle Zahnpasta – beides, um ihre empfindlichen Zähne zu schonen. «Das alles geht gut und schränkt mich nicht derart ein, dass mein Leben nicht mehr lebenswert wäre», sagt die junge Frau mit einem Lachen im Gesicht.



«Dellen wie Krater»: Erosionsgeschädigte Backenzähne.

## Aufwendige Sanierung

Ihre Lebensstiländerung und die sich bald darauf stabilisierenden Erosionen haben sich im wahren Sinn des Wortes auszahlt. Zwar kann man heute Defekte am Zahnschmelz gut reparieren. Kleinere Dellen werden einfach mit Kunststoff wieder aufgefüllt.

«Besonders schädlich für die Zähne ist das schluckweise Trinken, Nippen an Flaschen und Schlürfen des Getränks durch die Zähne.»

Prof. Adrian Lussi, Direktor der Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin, Universität Bern

Aufwendiger wird es, wenn schon so viel Substanz verloren gegangen ist, dass die Bisshöhe nicht mehr stimmt und der Patient quasi auf den «Felgen» kaut. Dann muss der Zahnarzt den Verlust mit Kunststoffaufbauten oder Vollkeramik-Teilkronen ausgleichen. «Das kostet dann schnell einmal bis zu 1000 Franken pro Zahn», rechnet Florian Kläy vor. *Stefan Aerni*

## Berner OP-Methode prämiert

**HIRNTUMOR** Eine am Inselspital entwickelte Operationsmethode führt international gesehen zu den besten Resultaten. Dafür wurde sie jetzt in Madrid ausgezeichnet.

Hirnoperationen nah an Bewegungszentren sind häufig und risikoreich. Muss ein Chirurg dort zum Beispiel einen Tumor entfernen, besteht die Gefahr, dass der Patient nachher gelähmt bleibt. Um dies zu vermeiden, haben Neurochirurgen am Berner Inselspital letztes Jahr ein neuartiges Sicherheitsinstrument entwickelt, das ein Operieren im Grenzgebiet zu motorischen Bahnen oder Zentren erlaubt, ohne die Sicherheit zu gefährden. Bisher haben die Inselspital-Chirurgen über 200 Patienten mit dieser Methode operiert. Dabei war die Rate der bleibenden Bewegungseinschränkungen mit lediglich drei Prozent eine der weltweit niedrigsten. Dafür wurden die Berner Ärzte nun am Kongress der Europäischen Gesellschaft für Neurochirurgie in Madrid ausgezeichnet, wie das Inselspital mitteilt. *pd/sae*

## Check up

### STUDIE I

## Lärm schadet weniger als vermutet

Gefahr für das Herz, Entwarnung für den Blutdruck: Die Gesundheitsrisiken durch permanenten Verkehrslärm sind nach einer deutschen Studie geringer als bisher angenommen. Forscher mehrerer Disziplinen waren an der Lärmwirkungsstudie Norah beteiligt. Sie hatten fünf Jahre lang die gesundheitlichen Folgen von Flug-, Strassen- und Schienenlärm in drei deutschen Regionen mit Flughäfen und die Lebensqualität der Anwohner untersucht. Verkehrslärm könne das Risiko für Depressionen und Herzschwäche erhöhen, berichteten die Norah-Autoren. Aber anders als in früheren Studien sei bei ihren Untersuchungen kein negativer Effekt auf den Blutdruck nachweisbar gewesen. *sda*

### STUDIE II

## Verkehr erhöht bei Kindern Krebsgefahr

Kinder, die nahe an Autobahnen oder Autostrassen aufwachsen, sind einem grösseren Risiko ausgesetzt, an Leukämie zu erkranken. Zu diesem Schluss kommen Berner Sozial- und Präventivmediziner in einer neuen Studie. Die Forschergruppe der Universität Bern fand einen Zusammenhang zwischen dem Wohnort und den von 1985 bis 2008 in der Schweiz registrierten Krebserkrankungen bei Kindern, wie die Uni in einer Mitteilung schreibt. Nebst einer genetischen Veranlagung wird auch der Einfluss von Luftverschmutzung diskutiert. So enthalten Autoabgase Benzol und andere bekannte krebserregende Stoffe. Die Berner Studie erhärtet nun die Vermutung, dass Verkehrsabgase das Leukämierisiko bei Kindern erhöhen. Zwar seien die Schadstoffe in der Schweiz seit den 90er-Jahren dank Vorschriften zurückgegangen, schreibt die Uni Bern. In unmittelbarer Nähe zu viel befahrenen Strassen seien die Schadstoffkonzentrationen aber immer noch stark erhöht. *sda*