

Dr. med. dent.  
Uwe Drews



Dr. stom.  
Miroslav Korda

# Wie hoch ist mein Kariesrisiko?

## – Wie kann ich mich schützen?

Karies hängt von mehreren Faktoren ab. Der Speichel spielt eine zentrale Rolle für das ökologische Gleichgewicht in der Mundhöhle und damit für die Zahngesundheit. Er enthält mehrere Mineralien, die der Zahn dringend benötigt, um kleinere Schäden, die durch Säureeinwirkung entstehen, wieder zu reparieren. Nach jeder Nahrungsaufnahme kommt es zu einem Säureangriff auf den Zahnschmelz und das Milieu des Speichels wechselt dabei in den sauren Bereich. Der Säuregrad (pH-Wert) des Speichels sinkt. Bleibt der pH-Wert durch mehrere oder häufige Säureeinwirkungen längere Zeit unter 5,5, sind Mineralverluste aus dem Zahnschmelz nicht mehr reparabel und eine Karies entsteht. Wichtig ist auch, dass der Speichel die Zähne ständig umspült und dadurch auch eine reinigende Funktion übernimmt.

Das individuelle Risiko, an Karies zu erkranken, kann durch eine Reihe von Speicheltests ermittelt werden.

### 1. Die Speichelfließrate:

Täglich müssen die Speicheldrüsen einen halben Liter Speichel produzieren, damit er seiner Spül- und Reparaturfunktion gerecht werden kann. Mit der Speichelfließrate wird die in einer bestimmten Zeit produzierte Speichelmenge festgestellt. Sie soll pro Minute 1,0 Milliliter betragen. Zunächst wird die Speichelproduktion durch das Kauen einer Paraffinkugel angeregt. Nach fünf Minuten wird die gewonnene Speichelmenge gemessen. Die Konsequenz ist, dass, wenn Ihnen einmal wieder die Spucke wegbleibt, Sie Ihren Speichelfluß durch einen Kaugummi oder durch Vollkornbrot bzw. andere Speisen, die intensives Kauen erfordern, steigern können.

### 2. Der pH-Wert:

Der normale pH-Wert des Speichels liegt zwischen 6,0 und 7,5. Er wird mit Hilfe ei-

nes Farbsteststreifens gemessen. Freiliegende Zahnhälse reagieren besonders empfindlich schon unter einem pH-Wert von 6,7. Eine Erhöhung des Speichelflusses hebt den pH-Wert an.

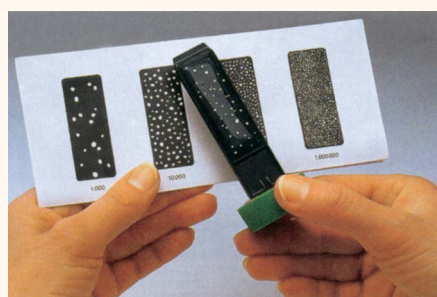
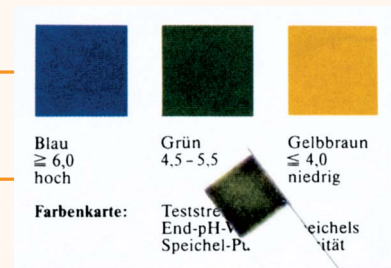
### 3. Der Laktobazillentest:

Die Anzahl der Laktobazillen im Speichel ist ein Hinweis für einen hohen Säuregrad im Speichel. Der Test dient als Information über die Ernährungsgewohnheiten. Häufiges Naschen hat eine erhöhte Laktobazillenzahl zur Folge. In diesem Fall ist es sinnvoll, die Häufigkeit der süßen Zwischenmahlzeiten und Getränke zu reduzieren.

### 4. Der Streptococcus-Mutans Test:

Die Anzahl der Laktobazillen und der Streptococcus-Mutans Bakterien wird durch einen Abstrich gewonnen und durch mehrtägiges Bebrüten im Brutschrank sichtbar gemacht. Streptococcus-Mutans

### 2. Der pH-Wert



### 3. Der Laktobazillentest



### 4. Der Streptococcus-Mutans Test

Bakterien verwandeln Kohlenhydrate und Zucker in Säuren. Sie leben zwar zu Millionen in der Mundhöhle, aber mit ihrer Anzahl steigt auch das Kariesrisiko. Wird ein starker Befall, der bei einer Million Bakterien pro Milliliter Speichel gegeben ist, festgestellt, müssen Gegenmaßnahmen getroffen werden. Ein sehr wirksames Mittel ist die Anwendung des antibakteriellen Chlorhexamed-Gels. Dieses wird mit individuell angefertigten Schienen während einer Zeitdauer von zwei Wochen auf die Zähne appliziert.

Es ist für alle Menschen jeder Alterszugehörigkeit wichtig, das individuelle Kariesrisiko zu bestimmen, um den entsprechenden Kariesschutz zu erhalten. Insbesondere für werdende und junge Mütter sind die Speicheltests unverzichtbar, da das Übertragungsrisiko auf das Neugeborene oder das Kleinkind damit entscheidend gemindert werden kann. Darüber hinaus ist eine kontinuierliche und systematische Kariesvorsorge durch Ihren Zahnarzt vom Kleinkindalter an eine Voraussetzung für ein kariesfreies Gebiss – ein Leben lang.