

# Juliane Scheungraber

## Fachberatung zur Gesundheitsförderung

Burnout Prävention, Ernährungsberatung, Entspannungspädagogik



## Karies

Juliane Scheungraber  
Gartenstraße 6  
D-94544 Hofkirchen

Mobil: +49 178 14 77 539  
<mailto:info@fachberatunggesundheitsfoerderung.com>  
[www.fachberatunggesundheitsfoerderung.com](http://www.fachberatunggesundheitsfoerderung.com)

## Wussten Sie eigentlich, dass...

Karies eine weit verbreitete und die häufigste Zahnerkrankung ist? Dabei wird die Zahnhartsubstanz (Schmelz und darunter das Dentin) sukzessive sprich nach und nach zerstört und abgebaut?

Der Wortstamm „caries“ ist lateinisch und bedeutet Morschheit, Fäulnis.

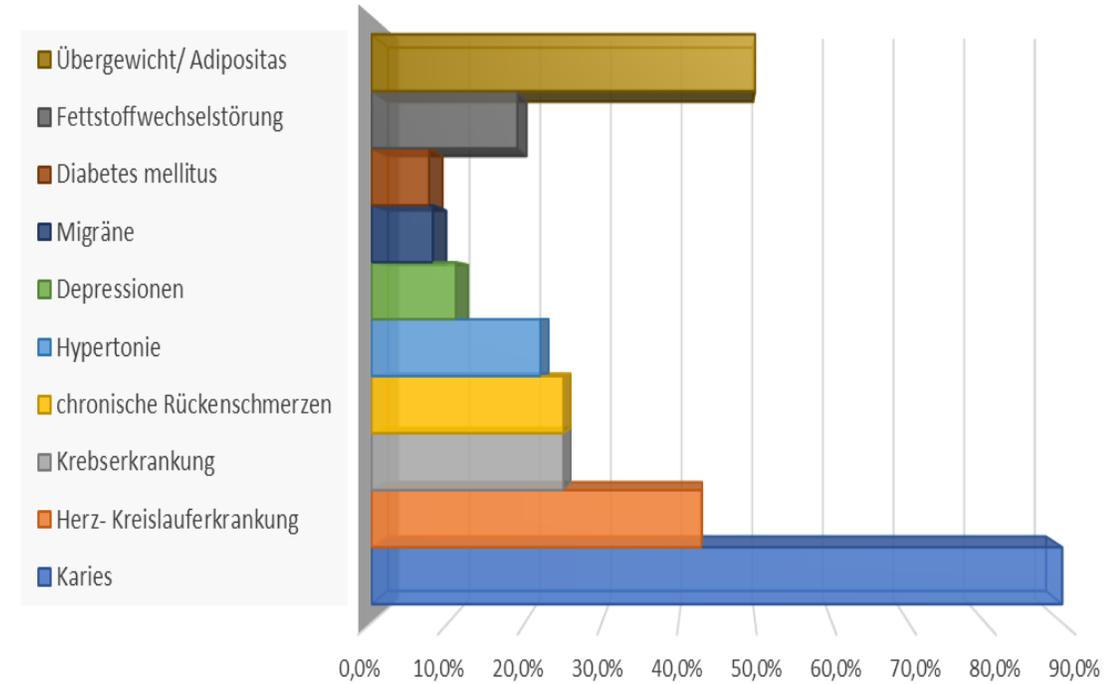
Fäulnis ist medizinisch jedoch nicht ganz korrekt, da die Zahsubstanz fault nicht, sondern abgebaut wird.

Ebenso gibt es verschiedene Arten von Karies. Je nachdem welche Schichten des Zahnes betroffen sind.

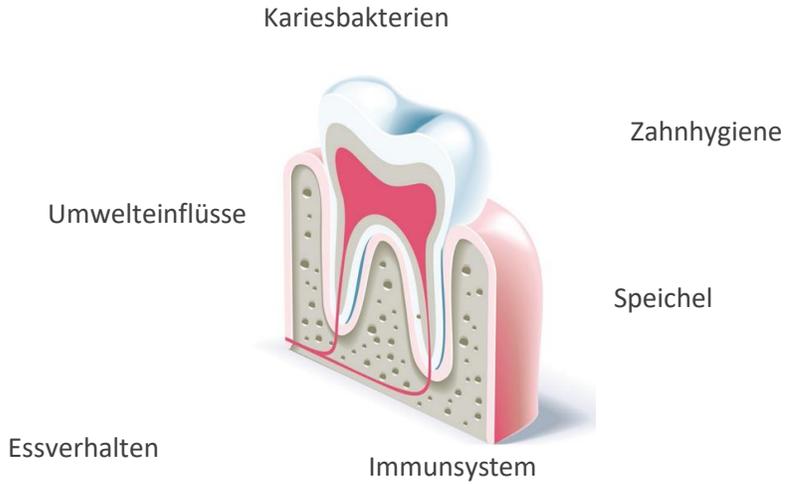
Außerdem sind Milchzähne gleichermaßen anfällig wie bleibende Zähne. Nur im Lauf des Lebens sind andere, wechselnde Zahnbereiche betroffen. Von den Kauflächen, den Zahnzwischenräumen zu den Zahnhälsen.

Als bakterielle Infektion ist Karies wie andere bakterielle Infektionen auch, ansteckend, jedoch nicht erblich bedingt.

## Volkskrankheiten:



## Bekannte Einflussfaktoren



## Diagnose

Bei Verdacht auf Karies ist der Zahnarzt der richtige Ansprechpartner.

In einem Gespräch wird er zunächst die Krankengeschichte (Anamnese) erheben. Im Anschluss findet eine genaue Untersuchung der Zähne statt

## Karies vorbeugen

Achten Sie auf eine gründliche und regelmäßige Mundhygiene. Dazu zählt es sich möglichst nach jedem Essen die Zähne putzen unabhängig davon Sie etwas Zuckerhaltiges verspeist haben oder nicht. Es dient übriggebliebene Speisereste sofort zu entfernen und den Bakterienbelag auf den Zähnen zu reduzieren.

Notfalls kann auch Kaugummi mit Xylit zum Einsatz kommen. Er ersetzt jedoch nicht das Putzen der Zähne.

Xylit auch Birkenzucker oder E967 genannt, ist ein Zuckerersatzstoff. Dieser regt die Speichelbildung an und neutralisiert teilweise die von den Bakterien gebildeten Säuren.

Aber Vorsicht! In Hohen Dosen kann Xylit abführend wirken.

Angaben hierzu finden Sie üblicherweise auf der Lebensmittelverpackung.

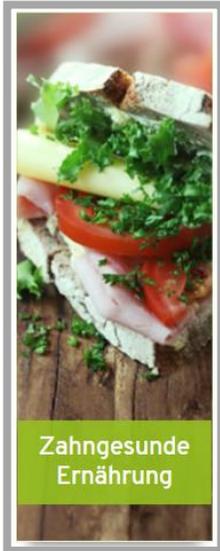
Ganz nebenbei lassen sich durch Kauen ca. 11 Kalorien pro Stunde verbrennen und die Gesichtsmuskulatur wird ebenfalls trainiert.

So kann auch beim Einkauf auf das Zeichen der Aktion Zahnfreundlich geachtet werden.



## Karies vorbeugen

Die 4 Säulen der Kariesprophylaxe:



Quelle: 

## Ernährungsspezifische Vorschläge

Nahrungsmittlempfehlungen sind:

*Gerne mehr!*

- Gesunde und vollwertige sowie abwechslungsreiche Mischkost
- Verzicht auf süße Zwischenmahlzeiten
- Lebensmittel wählen, die kräftig zu kauen sind
- Verzicht auf süße Getränke wie Limo, Kola, Fruchtsäfte oder Kakao
- Keine Süßigkeiten vor dem Schlafengehen
- ein ausreichendes Angebot an verwertbarem Calcium, Magnesium, Phosphor und Fluor in natürlicher Form. Tipp: Trinken Sie doch einen Ayran.



## Empfehlungen außerhalb des Tellerrandes

Eine weitere Möglichkeit bietet die Phytotherapie (Pflanzenmedizin).

Heilpflanzen welche zur Therapieunterstützung verabreicht werden können:

Keimzahl Reduzierung

- Hamamelis
- Nelke
- Grüner- und Schwarzer Tee

Nervenreizung minimieren

- Nelke
- Ringelblume

Stress ausgleichend

- Baldrian
- Hopfen
- Johanniskraut



## Zu guter Letzt...

hoffe ich, dass Ihnen diese Broschüre zumindest einen kleinen Einblick oder vielleicht neue Erkenntnisse vermitteln konnte.

Für ausführliche Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Bleiben Sie interessiert und vor allem gesund.

Aus Freude am Leben.

Ihre 



*Bitte beachten Sie, dass diese Informationen kein Ersatz für eine Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker darstellen.*