

Bulimie – die Zähne leiden mit

Die Bulimie oder Essbrechsucht ist wahrscheinlich die häufigste Essstörung. Ca. 10% der Frauen und Mädchen zwischen 15 und 30 Jahren sind betroffen. Weniger als 10% der Betroffenen sind Männer.

Charakteristisch für diese Erkrankung ist das meist tägliche Auftreten von unbeherrschbaren heimlichen „Fressanfällen“, bei denen Unmengen an kalorienreichen Nahrungsmitteln verschlungen werden. Aus Angst vor einer Gewichtszunahme führen die Patienten danach oft mehrmaliges Erbrechen herbei, bis der Magen wieder vollständig geleert ist. Die Betroffenen fühlen sich schuldig und schämen sich ihrer Essstörung, die Auswirkungen auf den gesamten Körper sind ihnen jedoch meist nicht bewusst.

So bewirkt die Bulimie auch Säureschäden an den Zähnen.

Eine der gefährlichsten Säuren ist nämlich die Magensäure. Sie vermischt sich im Magen mit der Nahrung und dient dazu, den Nahrungsbrei zu desinfizieren und chemisch in kleinere Teile zu zerlegen. Beim Erbrechen wirkt diese starke Säure schädigend auf die Zähne ein.

Obwohl unsere Zähne eine große Härte aufweisen, reagieren sie sehr empfindlich auf Säureeinwirkung. Säure löst Mineralien aus der Zahnoberfläche und macht sie dadurch "weicher". Kommt es in diesem Zustand zu starker Reibung an den Zähnen (z. B. beim Putzen), geht die oberflächliche, erweichte Schicht verloren. Man spricht von einer Säureerosion. Da es sich hierbei um einen Vorgang handelt, der nur unter dem Mikroskop sichtbar ist, nimmt man diesen Abrieb zunächst gar nicht wahr. Sind die Zähne jedoch mehrmals täglich starken Säuren ausgesetzt, wird dies zu einer Gefahr.

Normalerweise gelingt es dem Speichel, den Säureangriff auf die Zähne langsam wieder auszugleichen, indem er den Zähnen die verlorenen Mineralien zurückgibt. Nach einem starken Säureangriff wie dem Erbrechen dauert dieser Vorgang jedoch mehrere Stunden.

Auf keinen Fall sollte man direkt nach dem Erbrechen die Zähne putzen, sondern mindestens eine Stunde warten, und den Mund nur mit einer neutralisierenden Flüssigkeit, am besten klares Wasser, oder eine fluoridhaltige Mundspülung spülen!

Die verwendete Zahnbürste muss weich sein, abgerundete Borsten haben und darf nur mit geringem Druck an die Zahnoberfläche angepresst werden. Die Zahncreme soll fluoridhaltig sein und einmal wöchentlich sollte abends ein Fluoridgel aufgetragen werden. Danach bitte nur mehr ausspucken, nicht spülen.

Auf Zahncremes, die die Zähne aufhellen sollen, muss unbedingt verzichtet werden. Diese enthalten in den meisten Fällen kleinste Schleifkörper, die den Substanzverlust an den geschädigten Zähnen noch verstärken können. Also, Vorsicht bei allen Zahncremes, die "weißere Zähne" versprechen!

Auch der Konsum von säurehaltigen Lebensmitteln, wie Obst, Säfte, kohlenstoffhaltige Getränke sollte eingeschränkt werden.

Leider ist es für den Laien schwer festzustellen, ob Säureschädigungen an seinen Zähnen vorliegen. Da die Säureschäden oftmals an der Innenseite der Oberkieferzähne beginnen, bleiben sie lange Zeit unbemerkt. Ein erstes Warnsignal ist eine gesteigerte Empfindlichkeit der Zähne bei heißen, kalten, süßen oder sauren Speisen.

Betroffene Patienten sollten deshalb frühzeitig das Gespräch mit ihrem Zahnarzt suchen und bedenken, dass einmal verloren gegangene Zahnschicht nicht wieder nachwächst!