Lebensstil und Mundgesundheit: Rolle der modernen Ernährung für die Mundgesundheit

Prof. Dr. Dipl.-Chem. Brita Willershausen
Poliklinik für Zahnerhaltungskunde
Klinikum der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Augustusplatz 2
55131 Mainz

Während der letzten 20 Jahre haben Fast Food Produkte - als Folge der Globalisierung - nahezu alle Bevölkerungsgruppen der europäischen Gesellschaft erobert /erfasst; in USA sind sie seit mehr als 30 Jahren etabliert. Fast Food Produkte sind in Deutschland meist schon jederzeit und überall erhältlich; diese Art der Nahrungsaufnahme gilt heute als Teil des modernen Lebensstils. In USA konnte parallel zur Konsumsteigerung von Fast Food Produkten eine drastische Zunahme übergewichtiger und adipöser Erwachsener und Kinder festgestellt werden (über 50% der erwachsenen Amerikaner und mehr als ¼ der Kinder sind übergewichtig/adipös); in Deutschland sind ähnliche Tendenzen erkennbar.

Zu den Folgen des modernen Lebensstils (Fast Food, Bewegungsmangel) zählen neben zahlreichen Allgemeinerkrankungen auch vermehrte Defekte der Zahnhartsubstanz. Übermäßiger Fast Food Genuss kann kariöse Läsionen begünstigen und gehäufter Konsum von Soft Drinks führt nachweislich zu Schmelzerosionen. Der regelmäßige Konsum von Soft Drinks und anderer fruchtsafthaltiger Getränke kann frühzeitig bei Kindern und Jugendlichen gravierende Defekte der Zahnhartsubstanz auslösen.
In einer klinischen Studie wurden mehr als 2000 Grundschulkinder (Alter 6-10Jahre) zahnärztlich untersucht, allgemeinärztlich befragt und die Gewichtsklassen erfasst. Die Auswertung des Body Maß Index zeigte, dass
20% der Kinder bereits übergewichtig waren. Kinder mit Übergewicht zeigten im Vergleich zu normalgewichtigen Kindern oder Kindern mit Untergewicht signifikant gehäuft kariöse Läsionen.

Moderne Lebensmittel können folglich sowohl Schmelzerosionen als auch kariöse Defekte begünstigen. Durchgeführte klinische Studien belegten einen signifikanten Zusammenhang zwischen Karieshäufigkeit und Übergewicht. In zukünftigen Präventionsprogrammen (Adipositas) sollte folglich die Bedeutung der gesunden ausbalancierten Ernährung nicht nur in Hinblick auf die Allgemeingesundheit (Übergewicht) sondern auch hinsichtlich Zahngesundheit berücksichtigt werden.