

# SPEICHEL - LEBENSELIXIER FÜR ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH

## Speichel hält den Mund gesund

Speichel ist unentbehrlich für die Gesunderhaltung der Mundhöhle sowie der Zähne und stellt darüber hinaus eines der wichtigsten Schutzsysteme des menschlichen Körpers dar. Zwischen 0,5 bis 0,7 Liter produzieren die Speicheldrüsen hiervon pro Tag! Der regelmäßige Speichelfluss hält die Mundhöhle feucht und verhindert die Ansiedlung von Krankheitserregern. Das ist in jedem Lebensalter entscheidend für die Mundgesundheit - vom Kleinkind bis zum Erwachsenen.

## Überzeugende Gründe, warum Speichel so wichtig ist!

Die präventive Wirkung des Speichels auf die Mund- sowie Allgemeingesundheit ist wissenschaftlich seit langem belegt, deshalb bezeichneten schon die alten Griechen Speichel als Lebenselixier.

Speichel ...

... bekämpft Viren und Bakterien. Spezielle Inhaltsstoffe bilden eine natürliche Barriere gegenüber Krankheitserregern.

... schützt die Zähne. Er neutralisiert Säuren, die beim Essen im Mund entstehen, fördert den Zahnschmelz-Aufbau und beugt dadurch Karies vor.

... erleichtert das Schlucken. Er befeuchtet die Nahrung, macht sie dadurch schluckfähig und besser verdaulich.

... unterstützt das Sprechen. Die Befeuchtung der Mundhöhle ermöglicht das Sprechen, schmecken, kauen und Riechen.

... beugt Mundtrockenheit und Mundgeruch vor. Ausreichender Speichelfluss beugt Zahnfleischentzündungen, die durch Mundtrockenheit begünstigt werden, und lästigen Mundgeruch vor.

## Speichel - der natürliche Schutz vor Karies

Nach jedem Essen und Trinken bauen Bakterien den darin enthaltenen Zucker zu Säuren ab. Karies entsteht, weil diese Säuren die Zahnoberfläche angreifen und ihr lebenswichtige Mineralstoffe entziehen. Hier setzt die natürliche Schutzfunktion des Speichels für die Mundgesundheit ein.

Speichel enthält alle natürlichen mineralischen Bestandteile, die der Zahnschmelz zu seiner Härtung und für den Erhalt seiner Widerstandskraft gegenüber Säureattacken braucht. Sein Gehalt an Kalzium und Phosphat sorgt für den Wiederaufbau des Zahnschmelzes. Dadurch wirkt er der Entstehung von Karies entgegen. Gleichzeitig umhüllen die weitgehend säurebeständigen Speichelstoffe die Zahnoberflächen mit einem schützenden Film und dienen als

Neutralisator und Puffer gegen aggressive Nahrungssäuren. Durch seine antibakterielle Wirkung schützt Speichel darüber hinaus Zahnfleisch vor Entzündungen.

## Wenn zu wenig Speichel fließt ...

Es ist sehr wichtig, den Speichelfluss regelmäßig anzukurbeln, denn ein Speichelmangel ist nicht nur unangenehm, sondern kann auf Dauer ernsthafte Folgen haben: Die Bildung von Zahnbelag (Plaque) wird gefördert, Karies und Zahnfleischartzündungen können leichter entstehen. Auch lästiger Mundgeruch lässt sich häufig auf eine zu geringe Speichelproduktion zurückführen.

Ursachen für zu geringen Speichelfluss können z.B. rheumatische Erkrankungen sein. Zudem sind über 400 Medikamente bekannt, die als Nebenwirkung den Speichelfluss reduzieren. Auf Dauer kann dies zur Mundtrockenheit (Xerostomie) mit den oben erwähnten Folgen führen.

## Essen mit Biss

Der Speichelfluss wird in erster Linie durch eine kauaktive Ernährung angeregt. Ballaststoffreiche Nahrung, die kräftig durcheinander gekaut werden muss, regt die Speicheldrüsen an. Am besten, Sie setzen reichlich knackige Nahrungsmittel auf Ihren Speiseplan.

Auch ein Stück kerniges Brot stimuliert die Speichelproduktion. Als positiver Nebeneffekt werden durch die Kauarbeit auch das Zahnfleisch und der gesamte Zahnhalteapparat gestrafft. Dies wiederum stärkt die Immunbarriere der Mundschleimhaut.