

Info Mundgesundheit

Bayerische Landeszahnärztekammer

Info Mundgesundheit für Patienten vom 3. Juni 2024 | Seite 1 von 2

Gesund beginnt im Mund – Trinken für die Mundgesundheit Wie Sie durch genug Flüssigkeit sowohl Hitzschlag als auch Karies vermeiden

München – Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig für den Körper – das gilt ganz besonders bei Hitze und für vulnerable Gruppen wie Kleinkinder, Senioren und Menschen mit Pflegebedarf. Auch unserem Mund tun wir Gutes, wenn wir bei hohen Temperaturen viel trinken. Darauf macht die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) anlässlich der bundesweiten Hitzeaktionswoche aufmerksam.

Viel Trinken bei Hitze ist essenziell, denn sonst besteht die Gefahr, dass der Körper austrocknet und es zu einem Hitzschlag kommt. Kleinkinder, ältere, kranke und pflegebedürftige Menschen sind besonders gefährdet. Als Warnsignale können zum Beispiel Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und ein dunkel gefärbter Urin auftreten. Was viele nicht wissen: Eines der ersten Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel kann auch ein trockener Mund sein.

Trinken, trinken, trinken – am besten Wasser

Für die Zähne ist entscheidend, dass es keine Fruchtsäfte, Energy- oder Softdrinks sind, die den Flüssigkeitshaushalt auffüllen, sondern Wasser. Denn der Zucker in den süßen Getränken verursacht noch mehr Durst. Die enthaltenen Säuren greifen den Zahnschmelz an und fördern so Karies. Wem es schwerfällt, nur Wasser zu trinken, kann sich auch einfach seinen Lieblingstee aufbrühen, abkühlen lassen und – möglichst ohne Zucker – trinken. Aber bitte nicht eisgekühlt genießen – das belastet bei Hitze den Kreislauf zu stark.

Speichel schützt die Zähne vor Karies

Ältere, kranke und pflegebedürftige Menschen leiden oft unter einem trockenen Mund – beispielsweise weil der Speichelfluss reduziert ist oder weil sie bestimmte Medikamente einnehmen, die Mundtrockenheit begünstigen. Hitze sorgt dafür, dass der Mund noch mehr austrocknet. Je trockener der Mund, desto trockener auch die Zähne – und das lässt das Kariesrisiko sehr stark ansteigen. Deshalb sind – neben ausreichend Flüssigkeit – kräftiges Kauen und regelmäßige gründliche Zahnpflege wichtig, um bei hohen Temperaturen für optimale Mundgesundheit zu sorgen. Ausgiebiges Kauen fördert den Speichelfluss. Der Speichel ist wie flüssiger Zahnschmelz und schützt die Zähne vor Karies. Er neutralisiert schädliche Säuren und versorgt den Zahnschmelz mit Mineralstoffen. Lebensmittel, die man gut kauen muss, sind zum Beispiel Karotte, Apfel oder Birne. Auch besonders wasserhaltige Lebensmittel tun bei heißem Wetter gut und sorgen für zusätzliche Flüssigkeit – etwa Wassermelone, Gurke oder eine salzarme Suppe.

Info Mundgesundheit

Bayerische Landeszahnärztekammer

Info Mundgesundheit für Patienten vom 3. Juni 2024 | Seite 2 von 2

Vulnerable Gruppen unterstützen

Bei vulnerablen Gruppen wie Kleinkindern, älteren, kranken und pflegedürftigen Menschen stellt die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr bei Hitze eine besondere Herausforderung dar. Denn sie merken selbst oft gar nicht, dass sie zu wenig trinken. Umso wichtiger ist deshalb die Unterstützung von Eltern, Erzieherinnen und Erziehern, Pflegekräften oder pflegenden Angehörigen, die für ausreichend Flüssigkeit sorgen.

Kurz zusammengefasst – das gilt an Hitzetagen:

- Reinigen Sie Ihre Zähne besonders gründlich und regelmäßig.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Mund nicht austrocknet, indem Sie über den Tag verteilt viel Wasser in kleinen Schlucken trinken.
- Essen Sie leichte, wasserreiche Kost.
- Durch gründliches Kauen den Speichelfluss fördern
- Achten Sie darauf, dass auch Ihr Umfeld ausreichend trinkt – vor allem Kleinkinder, ältere, kranke und pflegedürftige Menschen.
- Achten Sie bei sich selbst und auch bei Ihren Mitmenschen auf Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel speziell im Mundbereich wie Mundtrockenheit, gesprungene Lippen, brennende Zunge, Halskratzen, aber auch allgemeine Warnzeichen wie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit.

Kontakt:

Christian Henßel, Leiter Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer
Telefon: 089 230211-130 | Fax: 089 230211-108 | presse@blzk.de

Die Presseinformation finden Sie unter www.blzk.de/pressemeldungen

Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der rund 17 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.