

Milchtrinken bewirkt schützende Zahnspülung

Wer Milch trinkt, produziert mehr Speichel. Und Speichel hat eine grundlegende Schutzfunktion für die Zähne. Das erklärt der Zahnmediziner der Universität Erfurt-Jena, Prof. Lutz Stößer. Einerseits, so der Experte, spült Speichel an den Zähnen haftende Essensreste und damit die sich darin tummelnden Kariesbakterien weg. Und je weniger Zahnbelag (Plaque) auf den Zähnen verbleibt, desto weniger zahnschädigende Säuren können sich bilden. Diese sind letztlich für den Abbau von Zahnschmelz und die damit entstehenden kariösen Läsionen verantwortlich.

Speichel kann diese Säuren neutralisieren und durch seine Zusammensetzung, die Kalzium und Phosphat enthält, den Zahnschmelz wieder aufbauen. Zudem haben auch die Proteinmoleküle der Milch einen zusätzlich puffernden Einfluss auf die Säureproduktion.

Daher sollte der Genuss dieses Nahrungsmittels sozusagen vom ersten Milchzahn an zum lebenslangen Schutzprogramm für die Zähne gehören.
(Zahn&Arzt Nr. 6/2006)