

# KIEFERORTHOPÄEDEN

Praxisverbund region bern thun langenthal

## Hilfetips für Patienten mit möglichem Reflux von Mageninhalt und dadurch entstandenen Säureschäden an den Zähnen

Reflux bedeutet, dass Mageninhalt in die Speiseröhre z.T. bis in den Mund zurückfliesst. Dies ist manchmal von Symptomen begleitet wie Brennen in der Magengegend, welches bis zum Brustbein ausstrahlen kann. Der Reflux kann teilweise bis in die Mundhöhle erfolgen, was zu einem typischen Erosionsmuster an den Innenseiten der Frontzähne (spez. im Oberkiefer) führt. Wegen des starken Säuregehaltes des Magens (Salzsäure), kann dies zum vollständigen Verlust der Schmelzschicht führen, speziell wenn der Reflux über Jahre erfolgt. Abklärungs-Beratung und ev. Behandlung von Reflux gehören in die Hand eines erfahrenen Arztes! Wir geben Ihnen hier nur ein paar Tips, welche den Reflux und dessen Folgen des vermindern können:

Vermeiden Sie speziell abends alles, was die Säurebildung im Magen verstärken kann wie:

Alkohol, Tabak, Kaffee und stark gewürzte-gepfefferte Speisen. Auch bei sauren Früchten und stark fetthaltigen Speisen ist Zurückhaltung angebracht.

Mehrere kleinere Mahlzeiten an Stelle weniger grösserer vermindert die Säureproduktion und die Rückstaugefahr im Magen. Von Reflux betroffene Patienten sollten frühestens 90 Minuten nach der letzten Mahlzeit schlafen gehen, da beim liegen der Reflux leichter erfolgt. Die Refluxgefahr vermindert sich zusätzlich, wenn die Rückenlehne im Schulterbereich um 10-15 cm angehoben wird.

Um die Folgen von Säure allgemein auf die Zähne zu reduzieren, sollten Sie zusätzlich zusätzlich lokal wirksame Massnahmen treffen:

- Fluoridierung der Zahnoberflächen mit einem Fluor-Gel (Emofluor, Elmex etc.), welches mit einem speziellen Träger appliziert wird (von uns abgegebene Tiefziehschiene). Die Applikation erfolgt 2-4x/Woche je ca. 15 Minuten.
- Nach Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln und Getränken und nach festgestelltem Reflux sofort den Mund spülen, idealerweise mit einer fluorhaltigen Lösung, Wasser ist im Notfall aber auch sehr wirksam.
- Säurehaltige Nahrungsmittel wenn möglich meiden oder wenn schon, alles auf einmal konsumieren (z.B. Coca über 1-2 Stunden lang in kleinen Schlucken trinken, alle 10 Minuten einen Schnitz sauren Apfel oder Orange essen) und danach spülen.