

## Wie entsteht Karies?

**Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK erklärt, wie die Löcher im Zahn entstehen und wie man ihrer Entstehung vorbeugen kann**

**München, 28.10.2015. Ein Loch im Zahn – das kennt fast jeder. Karies ist die häufigste Erkrankung der Zähne, Bakterien sind ihr Auslöser. Wird nichts dagegen unternommen, können sich auch die Zahnwurzeln entzünden. Welche Maßnahmen in welcher Situation sinnvoll sind, erklärt Bettina Frey, Zahnexpertin bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK.**

### Bakterien in Aktion

In der Mundhöhle eines jeden Menschen leben Milliarden Bakterien, darunter auch einige die Karies fördern. Sie heften sich an die Oberfläche der Zähne und bilden zusammen mit Speiseresten und Speichel den Zahnbelag (Plaque). Mit der Zeit kann dieser Zahnbelag zu Zahnstein verhärten. „Bleibt der Zahnbelag bestehen, haben die Bakterien Gelegenheit, die Essensrückstände zu zersetzen“, erklärt Bettina Frey. Vorzugsweise verwerten sie Zucker und dabei entsteht Säure – der Übeltäter, der den Zahnschmelz angreift, Mineralien aus ihm herauslöst und Löcher im Zahn, also die Karies, entstehen lässt. Im Anfangsstadium der Karies sind häufig weißliche Flecken auf den Zähnen erkennbar. Diese Flecken zeigen an, dass dem Zahnschmelz Mineralien entzogen wurden und bereits leichte Schäden vorhanden sind. „In dieser Phase können eine gute Zahnreinigung und eine Fluorid-Behandlung die weitere Zerstörung des Zahns abwenden“, erklärt die SBK-Zahnexpertin und ergänzt: „Geschieht dies nicht, kann die Karies tiefer ins Innere des Zahns eindringen und das weichere Zahnbein angreifen.“ Das Zahnbein kann dabei so stark zerbröseln, dass der Zahn irgendwann wegbricht. Zahnschmerzen entwickeln sich oft erst in diesem fortgeschrittenen Stadium.

### Wenn sich die Zahnwurzel entzündet

Dringen Bakterien ins Innere eines Zahnes ein, kann sich der Nerv im Wurzelkanal entzünden. Eine Zahnwurzelentzündung kann nicht nur infolge einer Karies, sondern auch bei einer Zahnfleischentzündung entstehen und starke Schmerzen verursachen. Ohne Behandlung stirbt der Zahn ab. Im schlimmsten Fall kann die Entzündung bis in die Wurzelspitzen vordringen und sich von dort auf die Kieferknochen und noch weiter in den Organismus ausdehnen. Ein Abbau des Kieferknochens und schwere Eiterungen (Abszesse) können die Folge sein.

### Gute Zahnpflege ist wichtig

Zähneputzen ist die wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung von Karies. Bettina Frey empfiehlt: „Optimal wäre es, sich nach jeder Mahlzeit die Zähne zu putzen. Die wenigsten Menschen sind jedoch so eifrig und dann reicht es auch mindestens zweimal pro Tag.“ Für eine gründliche Zahnreinigung benötigt man mindestens zwei Minuten. Idealerweise werden auch die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten gereinigt und die Zähne wöchentlich mit fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt.

Wer noch mehr Fragen zum Thema hat, kann sich an die Zahnberatung der SBK wenden. Dort erhält man kostenlos umfassende Informationen zum Thema Zahngesundheit. Mehr unter: <https://www.sbk.org/leistungen/alle-leistungen/zahngesundheit/>

### **Über die SBK:**

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2015 erneut den Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

### **Für Rückfragen:**

SBK  
Siemens-Betriebskrankenkasse  
Evelin Steinberger  
Stab Unternehmenskommunikation  
Heimeranstr. 31  
80339 München  
Tel. +49(89)62700-161  
Fax: +49(89)62700-60161  
Email: [evelin.steinberger@sbk.org](mailto:evelin.steinberger@sbk.org)  
Internet: [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

### **Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)