



## Prophylaxe von Erosionen

*Die für Sie wichtigsten Punkte sind angekreuzt!*

- Konsum von säurehaltigen Lebensmitteln wenn möglich reduzieren und auf möglichst wenige Mahlzeiten beschränken.
- Schluckweises Trinken vermeiden, Getränke rasch trinken, nicht durch die Zähne ziehen.
- Kalzium-angereicherte (Sport-)Getränke/Lebensmittel verwenden.
- Nach Erbrechen Mund mit Wasser oder Fluoridlösung spülen.
- Zahnschonende Kaugummis zur Stimulierung der Speichelbildung, auch bei saurem Aufstossen.
- Vermeidung von Reflux-begünstigenden Speisen, z.B. Wein, Zitrusprodukte, Essigsaucen, stark fetthaltige Speisen, Tomaten, Pfefferminze, Kaffee, Schwarztee, kohlenensäurehaltige Getränke, Schokolade.
- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag und keine grosse Mahlzeit vor dem Hinlegen.
- Keine harte Zahnbürste verwenden und regelmässige Anwendung von zinn- und fluoridhaltiger Zahnpasten (Elmex Erosionsschutz, Oral-B blend-a-med Pro Expert) sowie Spüllösungen (unverdünnt). Wartezeiten vor dem Zähneputzen sind nicht von Nutzen.

Literatur: Lussi A, Jaeggi T – Dentale Erosionen. Von der Diagnose zur Therapie. Quintessenz Verlag Berlin



## Zahnpflege- und Verhaltensempfehlungen für PatientInnen mit Essstörungen

**zmk bern**  
Zahnmedizinische Kliniken  
der Universität Bern

Prof. Dr. Adrian Lussi  
Direktor der Klinik für Zahnerhaltung,  
Präventiv- und Kinderzahnmedizin  
Freiburgstrasse 7, 3010 Bern

 **Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>**

Prof. Dr. Thomas Attin  
Direktor der Klinik für Präventivzahnmedizin,  
Parodontologie und Kariologie (PPK)  
Plattenstrasse 11, 8032 Zürich

 **spitalzofingen**

Dr. med. Bettina Isenschmid, M.M.E.  
Chefärztin KEA – Kompetenzzentrum Adipositas,  
Essverhalten und Psyche  
spitalzofingen ag, 4800 Zofingen

