



Auf den Punkt



Speichel besteht zwar zu über 99 % aus Wasser, ist aber unverzichtbar. Denn die enthaltenen Substanzen erfüllen zahlreiche Funktionen, wie ein Ausflug in die Welt des Speichels zeigt. Das Quiz finden Sie unter wir-in-der-zahnarztpraxis.de/adp/Speichel

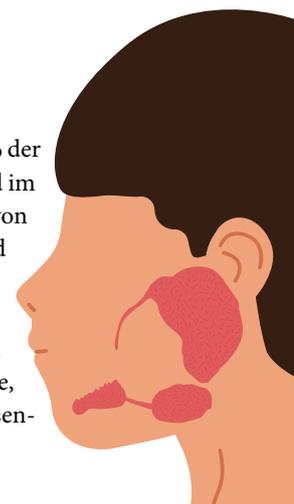


Pfui Spucke? Von wegen!

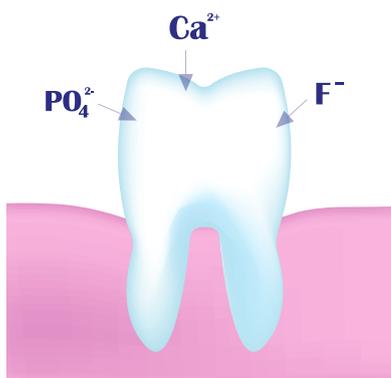
Dr. Beate Fessler, München

Speicheldrüsen: die Spucke-Produzenten

Spucke, auch Speichel genannt, wird von den Speicheldrüsen gebildet. Die größten Speicheldrüsen, die mehr als 90 % der Spucke produzieren, sind beidseitig angelegt und finden sich vor den Ohren, an der Innenseite des Unterkiefers und im Mundboden unter der Zunge. Unterstützt werden sie von bis zu 1000 einzelnen kleinen Drüsen in der Schleimhaut von Lippen, Mundraum und Rachen. Gesunde Menschen kommen auf 1000 bis 1500 ml Speichel pro Tag. Hergestellt wird Spucke permanent, allerdings nicht immer gleich viel. Tagsüber wird vier- bis fünfmal mehr Speichel geliefert als während der Nacht. In den Stimulationsphasen, etwa bei der Nahrungsaufnahme, nimmt die Speichelproduktion dann so richtig Fahrt auf. Wer gerne Kaugummi kaut, hat es sicher selbst schon erfahren: Der Speichelfluss wird durch das Kauen erheblich angeregt. Speicheldrüsen können sich auch entzünden, v. a. bei schlechter Mundhygiene, aber auch bei Mangelernährung oder veränderten anatomischen Verhältnissen. Häufigste akute virale Speicheldrüsenentzündung bei Kindern und Jugendlichen ist der Mumps, auch „Ziegenpeter“ genannt.



Remineralisation: Speichel schützt die Zähne



Hätten Sie gedacht, dass Speichel auch die Zähne schützt? Er ist dabei sogar besonders wichtig. Der Grund dafür ist einfach: Der Oberfläche der Zähne, dem Zahnschmelz, werden stetig Mineralien entzogen oder zugeführt. Säuren, die Bakterien in der Mundhöhle aus Zucker produzieren, entziehen dem Zahnschmelz Kalzium- und Phosphat-Ionen, der Speichel führt dem Zahnschmelz diese Ionen wieder zu. Ein ständiger Kreislauf von Ent- und Remineralisierung. Speichel kann die Wirkung schädlicher Säuren neutralisieren oder wenigstens verringern. Und: Speichel reinigt die Zähne von Essensresten und Mikroorganismen. Diese Aufgaben kann er nur erfüllen, wenn er in ausreichender Menge und Qualität produziert wird. Andernfalls steigt das Risiko für Karies und Parodontitis sprunghaft an. Damit die „Säureangriffe“ auf die Zähne so selten wie möglich stattfinden, empfiehlt es sich, wenn überhaupt, nicht zwischendurch zu naschen. Besser ist es, sich direkt nach den Hauptmahlzeiten etwas Süßes zu gönnen. Dann hat der Speichel bis zur nächsten Mahlzeit genügend Zeit, den Zahnschmelz zu erneuern und seine schützende Wirkung gegen Karies und Parodontitis zu entfalten.

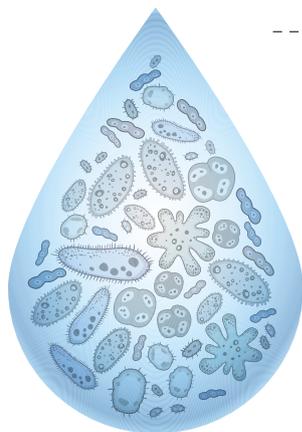
Fleißig, fleißig: Spucke hat viel zu tun

Eines ist klar: Auf Speichel können wir nicht verzichten. Er unterstützt die Nahrungsaufnahme schon in der Mundhöhle und erleichtert die Vorverdauung. Die im Speichel enthaltenen Enzyme spalten Stärke und Proteine in der Nahrung zur weiteren Verarbeitung im Magen. Dabei sorgt der Speichel dafür, dass ein Brei entsteht, der dann geschluckt werden kann. Bei der Wahrnehmung von Geschmack spielt Speichel ebenfalls eine wichtige Rolle. Er ist aber auch die erste Abwehrstation für Krankheitserreger. Die Immunglobuline bieten Schutz vor Infekten. Das Risiko von Entzündungen der Mundschleimhaut wird gesenkt und die Wundheilung angeregt. Indem Spucke den Mundraum feucht hält, unterstützt sie auch das Sprechen. Nicht ohne Grund stellen sich Redner ein Glas Wasser ans Podium, um bei längeren Ausführungen nicht ins Stocken zu geraten.



Spucke: mehr als Wasser

Woraus besteht Spucke? Die Antwort ist unspektakulär: zu 99 % aus Wasser. Doch es kommt auf die Details an. Enthalten sind nämlich auch Schleimstoffe, sog. Muzine, Enzyme, wie Amylase und Lipase, Proteine und Antikörper, darunter Immunglobuline, insbesondere IgA, sowie Elektrolyte. Diese Substanzen sind trotz ihres geringen Anteils im Speichel wichtig für die zahlreichen Aufgaben, die der Speichel übernimmt.



Xerostomie: wenn zu wenig Speichel fließt

Wenn zu wenig Speichel fließt, sind die Ursachen vielfältig und die Folgen weitreichend. Mundtrockenheit, auch Xerostomie genannt, kann etwa bei Flüssigkeitsmangel, Mundatmung, trockener Umgebungsluft oder Infekten entstehen. Risikofaktoren sind aber auch Stress, Nervosität, Rauchen, Depressionen und Alkoholmissbrauch. Auch im Zuge einer Chemo- oder Strahlentherapie oder in den Wechseljahren durch die Hormonumstellung kann der Mund trocken werden. Gleiches gilt mit zunehmendem Alter. Und last but not least können auch Krankheiten den Speichelfluss beeinflussen. Mit Speichlersatzprodukten lässt sich Mundtrockenheit behandeln. Hilfreich kann aber auch sein: 1. viel trinken – 2. Luftfeuchtigkeit im Raum mit Luftbefeuchter erhöhen – 3. Lebensmittel mit hohem Flüssigkeitsgehalt wählen – 4. Essen sehr gut kauen – 5. Eiswürfel lutschen – 6. befeuchtende Lutschpastillen – 7. Kaugummi kauen – 8. weniger Kaffee trinken. Wird zu viel Speichel produziert oder der Speichel nicht weitertransportiert oder nicht richtig geschluckt, kann er über den Mund nach außen ablaufen oder wird im Rachen aufgestaut.

