

Wenn die Zähne Süßes oder Saures kriegen: Zuckerfreier Kaugummi zwischendurch hilft

Unterhaching, Juni 2015 – Wenn Süßes oder Saures den Zähnen zusetzen, begrenzt Speichel als natürliches Schutzsystem den Schaden. Zuckerfreie Kaugummis verstärken den Schutz, indem sie die Speichelfließrate erhöhen.

Nicht nur süße, auch saure Lebensmittel können die Zähne angreifen: Ein Problem, das Zahnärzte zunehmend beschäftigt, denn die Zahl der Erosionspatienten steigt, auch wenn Karies nach wie vor die Volkskrankheit Nr. 1 ist. Dentale Erosionen entstehen durch die direkte Einwirkung von Säuren auf die Zahnoberfläche und führen zum irreversiblen Verlust der Zahnhartsubstanz. Bakterien sind an diesem Geschehen nicht beteiligt – im Gegensatz zur Karies, bei der bakterienbedingte Säuren mit ursächlich sind.

Das natürliche Schutzsystem Speichel spielt sowohl bei Karies als auch bei Erosionen eine zentrale Rolle, da bei beiden Krankheiten Säuren für die Zahnschäden verantwortlich sind. Der Speichel neutralisiert nicht nur die aggressiven Säuren, sondern stellt auch Kalzium- und Phosphationen zur Remineralisation der Zahnschubstanz zur Verfügung. Aus diesem Grund empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung in ihren aktuellen Empfehlungen zur Kariesprophylaxe eine regelmäßige Stimulation des Speichelflusses als eine von fünf Kernmaßnahmen für ein dauerhaft gesundes Gebiss. Ob Süßes oder Saures, in jedem Fall gilt: Je mehr Speichel fließt, desto besser sind die Zähne geschützt.

Eine praktische Maßnahme zur Erhöhung der Speichelfließrate ist das Kauen von zuckerfreien Kaugummis nach den Mahlzeiten oder zwischendurch. Besonders für Patienten mit erhöhtem Erosionsrisiko ist dies eine effektive Möglichkeit, nach einem Säureangriff Zahnschäden vorzubeugen. Ein erhöhtes Erosionsrisiko besteht vor allem bei häufiger Säurezufuhr, konkret beim Verzehr von über fünf sauren Lebensmitteln pro Tag (siehe Kasten „Ernährungstipps“), aber auch bei Reflux- und Bulimiepatienten, da bei ihnen aggressive Magensäure in den Mundraum gelangt. Neben der Speichelstimulation durch Kaugummikauen empfehlen Zahnmediziner diesen Risikogruppen nach einer Säureattacke: sofort den Mund mit Wasser zu spülen, um die Restsäure aus dem Mund zu entfernen, oder eine fluoridhaltige Spüllösung zu verwenden, um die Remineralisierung zu fördern. Für „Erosionspatienten“ gibt es außerdem eine spezielle Zahnputzempfehlung (siehe Kasten „Wann Zähneputzen?“).

Pressemitteilung

Mit dem Angebot vom Wrigley Oral Healthcare Program (WOHP), der zahnmedizinischen Fachinitiative von Wrigley, können Zahnärzte sowohl Karies- als auch Erosionspatienten informieren und tatkräftig unterstützen. Auf der Fachwebsite www.wrigley-dental.de sind kostenlose Informationsbroschüren auch speziell zum Thema Saures und lehrreiche Comics für Kinder zur Bestellung für Zahnarztpraxen hinterlegt, ebenso wie Kaugummis zur Zahnpflege und Mundgesundheitspastillen zum Vorzugspreis. Darüber hinaus bietet das Fortbildungsprogramm SalivaDent umfassendes und aktuelles Wissen zum Thema „Speichel und Mundgesundheit“. Mitherausgeber ist die Bundeszahnärztekammer (BZÄK). Fax-Bestellformulare können per Fax unter 030 23 188 188 1 angefordert werden.

Wrigley engagiert sich seit mehr als 25 Jahren für die Verbesserung der Zahn- und Mundgesundheit in Deutschland. Dass dieses Ziel dem Unternehmen sehr am Herzen liegt, zeigt das 1989 ins Leben gerufene Wrigley Oral Healthcare Program (WOHP). Weil Kariesprophylaxe das A und O für gesunde Zähne ist, fördert das WOHP sowohl die Individual- als auch die Gruppenprophylaxe in Forschung, Lehre und Praxis. Die Wrigley-Produkte sind ein weiterer Baustein für eine bessere Zahngesundheit, z. B. die zuckerfreien Wrigley's Extra® Kaugummis zur Zahnpflege. Sie regen durch das Kauen den Speichelfluss an – und Speichel unterstützt die Neutralisierung von Plaque-Säuren und die Remineralisierung des Zahnschmelzes. Plaque-Säuren und die nachfolgende Demineralisation des Zahnschmelzes sind Risikofaktoren bei der Entstehung von Zahnkaries. Wer lieber lutscht als kaut, kann auf Wrigley's Extra® Pastillen zur Mundpflege zurückgreifen.

Belegexemplare erbeten an: / Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

kommed Dr. Barbara Bethcke, Ainmillerstraße 34, 80801 München, Tel. 089 / 38 85 99 48, Fax 089 / 33 03 64 03, E-Mail: bb@kommed-bethcke.de.

www.wrigley-dental.de

((Kasten 1: Ernährungstipps))

Ernährungstipps: So werden die Zähne nicht sauer

Besonders säurehaltig sind Fruchtsäfte, Sportgetränke und Energydrinks, gesüßte und ungesüßte Limonaden, Hagebuttentee und Mineralwasser mit Zitronengeschmack. Auch viele Früchte wie Ananas, Kiwi, Orangen und Zitronen oder Nektarinen enthalten viel Säure, genauso wie Essig, in Essig Eingelegtes oder saure Süßigkeiten. Um die Zähne zu schonen, empfehlen Experten folgende Tipps für den Alltag:

- Maximal fünf säurehaltige Lebensmittel pro Tag essen oder trinken
- Saure Lebensmittel mit Milchprodukten kombinieren, zum Beispiel Salatdressing mit Joghurt anrühren oder Obst zusammen mit Quark essen oder zum Wein ein Stück Käse essen. Milchprodukte puffern die Säure ab und fördern dank ihres hohen Gehaltes an Kalzium und Phosphat die Remineralisation des Zahnschmelzes.
- Den Kontakt mit den Zähnen möglichst kurz halten: zum Beispiel erosive Getränke mit dem Strohhalm trinken

((Kasten 2: Wann Zähneputzen))

Nach saurem Essen mit dem Zähneputzen warten?

Erosionspatienten, also Patienten, bei denen bereits erosiv bedingte Zahnschäden eingetreten sind, sollten ihre Zähne tagsüber bereits vor dem Essen putzen, da der Zahnschmelz nach einer säurehaltigen Mahlzeit so weich ist, dass die Gefahr einer Abrasion besteht. Für alle Patienten ohne hohes Erosionsrisiko gilt dagegen die Empfehlung, ihre Zähne immer nach dem Essen zu putzen – auch wenn es säurehaltig war. Der Grund: Da die meisten Lebensmittel neben Säuren auch Zucker enthalten, ist das Kariesrisiko in der Regel höher als das Erosionsrisiko. Der Rat, nach sauren Mahlzeiten eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen zu warten, ist inzwischen obsolet: Studien haben gezeigt, dass dies nichts bringt.