

Tag der Zahngesundheit 2020: Was den Zähnen am besten schmeckt

Unterhaching, August 2020 – Essen und Trinken macht Freude und ist lebensnotwendig, greift aber auch die Zähne an – besonders, wenn die Nahrung Zucker oder Säuren enthält. Das Motto des diesjährigen Tags der Zahngesundheit lautet daher: „Gesund beginnt im Mund – Mahlzeit!“ Was den Zähnen nach einer Mahlzeit am besten schmeckt, ist Zähneputzen – oder ein zuckerfreier Kaugummi.

Tipps rund um das Thema Ernährung, die um unsere Aufmerksamkeit konkurrieren, und Informationen über Nahrungsmittel gibt es in Hülle und Fülle. Unstrittig aber ist für die Zahngesundheit: Die Zuckeraufnahme sollte möglichst gering gehalten werden. Denn nach jeder Mahlzeit bauen Bakterien in der Mundhöhle Kohlenhydrate, vor allem Zucker, ab. Dabei bilden sich Säuren im Biofilm und der pH-Wert sinkt in den sauren Bereich. Die Säuren greifen die Zahnoberfläche an und entziehen ihr wichtige Mineralstoffe. Schreitet dieser Prozess der Entkalkung und Auflösung von Zahnschmelz und Dentin ungehindert fort, kann Karies entstehen.

Wer nascht und Süßigkeiten verzehrt, tut dies am besten als Abschluss von Mahlzeiten und putzt sich danach die Zähne. Ist dies zwischendurch und unterwegs nicht möglich, hilft ein zuckerfreier Kaugummi. Denn durch das Kauen gerät der Speichel ins Fließen, wodurch die schädlichen Säuren rascher neutralisiert, Nahrungsreste aus der Mundhöhle gespült und die Zähne mit Mineralstoffen versorgt werden. Das reduziert nicht nur das Kariesrisiko und vermindert Mundtrockenheit, sondern sorgt darüber hinaus für frischen Atem und ein sauberes Mundgefühl.

So lauten auch die drei Empfehlungen der aktuellen Kariesprophylaxe-Leitlinie¹, die wir alle täglich eigenverantwortlich umsetzen können:

- **Zähne putzen** – mindestens 2 x täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta und am besten nach den Mahlzeiten
- kauaktive Nahrung mit **möglichst wenig Zucker**
- nach dem Essen oder Trinken zwischendurch und unterwegs zur Speichelstimulation einen zuckerfreien **Kaugummi kauen**

Mini-Packs zum Tag der Zahngesundheit ab sofort bestellbar

Ein treuer Begleiter für jeden Tag sind die Wrigley's Extra Mini-Packs – fruchtig, frisch und vor allem zuckerfrei für gesunde Zähne. Das Wrigley Oral Healthcare Program stellt auch zum diesjährigen Tag der Zahngesundheit ein besonderes Praxisangebot zusammen, das unter www.wrigley-dental.de dem Fachportal des WOHP, zur Bestellung bereit liegt. Außerdem kann dort

kostenlos die Patientenversion der Kariesprophylaxe-Leitlinie zur Verteilung in der Praxis bestellt werden (unter „Shop/Produkte“ / „Praxismaterial“).

¹„Leitlinie zur Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen“ unter: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/083-021.html>. Patientenversion für Praxen unter: www.wrigley-dental.de („Shop/Produkte“ / „Praxismaterial“)

Mars Wrigley engagiert sich mit der 1989 ins Leben gerufenen Gesundheitsinitiative Wrigley Oral Healthcare Program (WOHP) seit mehr als 30 Jahren für die Verbesserung der Zahn- und Mundgesundheit in Deutschland. 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 Produkte der Wrigley´s Extra® Reihe sind ein weiterer Baustein für eine bessere Zahngesundheit, wie 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. Laut der medizinischen Leitlinie zur Kariesprophylaxe ist es empfehlenswert, regelmäßig nach den Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi zu kauen. 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: info@kommed-bethcke.de.

www.wrigley-dental.de