Lisa Schmalz

Mit zuckerfreiem Kaugummi durch den Tag

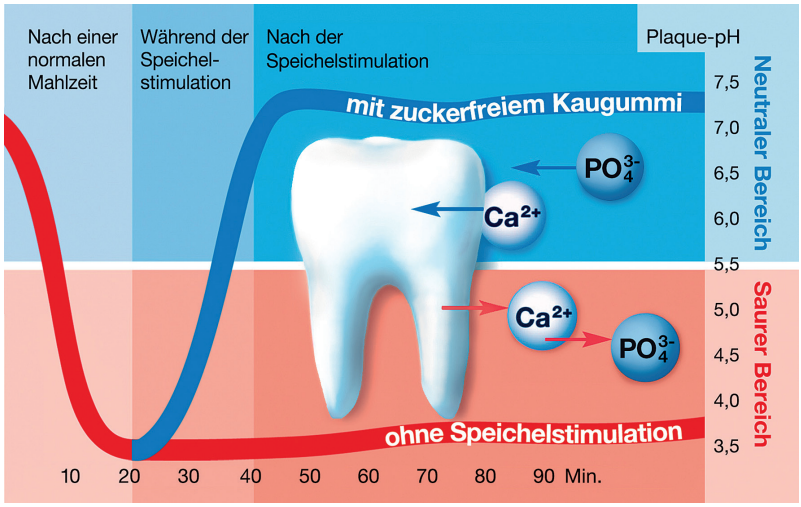
PATIENTENEMPFEHLUNG Karies gehört zu den häufigsten Krankheiten überhaupt: Nur 1 Prozent der über 34-jährigen Deutschen hat ein kariesfreies Gebiss.[1] Dabei gibt es wissenschaftlich nachgewiesene Basis-Prophylaxemaßnahmen, mit denen ein zahngesundes Gebiss bis ins hohe Alter künftig die Regel sein kann. Eine davon ist genauso einfach wie hilfreich und praktisch: das Kauen zuckerfreier Kaugummis nach Snacks und Mahlzeiten! Dies gilt besonders in Zeiten veränderter Essgewohnheiten.[2]

Drei feste Mahlzeiten pro Tag, morgens, mittags und abends – das war einmal. Gegessen wird heutzutage unterwegs und zwischendurch, wann immer es gerade passt und zumeist ohne anschließendes Zähneputzen. So bleibt die Zahnhygiene leicht auf der Strecke.

Snacking: Wrap, Burger oder Smoothie?

Häufig ersetzen Snacks die klassischen Hauptmahlzeiten, speziell bei der jüngeren Generation: Unter 30-Jährige, Singles und Paare ohne Kinder lassen oft eine Hauptmahlzeit aus und essen stattdessen nur eine oder mehrere Kleinigkeiten über den Tag verteilt. Auch Berufstätige organisieren sich oftmals so, dass sie tagsüber ohne feste Tischzeiten über die Runden kommen: 80 Prozent der Vollzeitbeschäftigten verpflegen sich mittags außer Haus. Dabei gibt es eine große Auswahl an Angeboten unterwegs, sei es beim Bäcker, Imbiss oder im Bistro. Diese veränderte Esskultur bedeutet eine Herausforderung für die Mundgesundheit, denn nach jeder Mahlzeit bauen Bakterien Kohlenhydrate ab, vor allem Zucker und Stärke. Der pH-Wert fällt in den sauren Bereich und es entstehen Plaque-Säuren, die die Zahnoberfläche angreifen und ihr wichtige Mineralstoffe entziehen. Im Resultat kann Karies entstehen.

Abb. 1: Zahnpflegekaugummi trägt zur Neutralisierung von Plaque-Säuren bei und lässt den pH-Wert rascher ansteigen.



Stimulation des Speichelflusses

Wie lässt sich hier gegensteuern, um das Gebiss kariesfrei zu halten oder eine beginnende Karies einzudämmen? Die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) hat die dazu vorliegende Fachliteratur ausgewertet und in einer wissenschaftlichen Mitteilung zusammengefasst, welche Maßnahmen tatsächlich effektiv sind. Das Ergebnis hieraus sind fünf Kernempfehlungen, von denen gleich zwei unser tägliches Ernährungsverhalten betreffen: Pro Tag sollte nicht mehr als viermal zuckerhaltig gesnackt werden. Zudem sollte nach den Mahlzeiten der Speichelfluss stimuliert werden. Snacking in Maßen ist also erlaubt – vorausgesetzt die Säureattacken nach den Mahlzeiten werden erfolgreich abgewehrt, zum Beispiel durch das Kauen zuckerfreier Kaugummis. Aufgrund des großen Interesses an der wissenschaftlichen Mitteilung initiierte die DGZ die Erstellung einer medizinischen Leitlinie zum Thema „Kariesprophylaxe im bleibenden Gebiss“, die noch 2016 fertiggestellt werden soll.

Foto oben: © Asier Romero/Shutterstock.com

Prophylaxetipps als Zeichen aktiver Kundenpflege

Snacken und Zahnschutz muss also kein Widerspruch sein: Wer nach dem Essen einen zuckerfreien Kaugummi zur Speichelstimulation kaut, kann die Zähne trotz einiger Häppchen zwischendurch gefahrlos durch den Tag bringen. Kaugummi kauen nach einer Mahlzeit stimuliert den Speichelfluss bis um das Zehnfache. Dieser natürliche Schutzmechanismus hilft, Nahrungsreste aus dem Mund zu spülen, Plaque-Säuren zu neutralisieren und den Zahnschmelz zu remineralisieren (Abb. 1).
Deshalb empfehlen viele Zahnärzte ihren Patienten das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi als Kariesprophylaxe für zwischendurch und unterwegs. Das ist unkompliziert und praxisorientiert: Die kleinen Dragées oder Streifen passen in jede Tasche und sorgen zudem nach dem Essen für ein angenehmes Frischegefühl im Mund. Zahnärzte, die ihren Patienten über den konkreten Behandlungsanlass hinaus Prophylaxetipps ans Herz legen, signalisieren damit ihren Patienten, wie wichtig ihnen deren Wohlergehen ist. Das stärkt die Praxisbindung, besonders wenn der Tipp so lecker und leicht umzusetzen ist wie der, nach Mahlzeiten einen Kaugummi zur Zahnpflege zu kauen.

Rundum informiert: Wrigley Oral Healthcare Program

Seit 1989 macht sich das Wrigley Oral Healthcare Program (WOHP), die zahnmedizinische Fachinitiative von Wrigley, in Deutschland für die Oralprophylaxe stark.

Auf der Fachwebsite **www.wrigley-dental.de** können Zahnarztpraxen die Angebote des WOHP rund um den Speichel als natürlichem Schutzmechanismus für die Mundgesundheit nutzen: Neben kostenlosen Informationsbroschüren und Comics für kleine und große Patienten sind dies Kaugummis zur Zahnpflege und Mundpflegepastillen zum Vorzugspreis sowie das Fortbildungsprogramm SalivaDent zum Thema „Speichel & Mundgesundheit“ für das Praxisteam – mitherausgegeben von der Bundeszahnärztekammer (BZÄK). Auf der Website können sich Zahnarztpraxen informieren und die Schulungsunterlagen kostenfrei herunterladen.

1 Robert Koch-Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 47: Mundgesundheit, 2009.
2 Nestlé Studie 2011.

INFORMATION

WRIGLEY GmbH
Biberger Straße 18
82008 Unterhaching
Tel.: 089 665100
infogermany@wrigley.com
www.wrigley.de

Infos zur Autorin

ANZEIGE

NIE MEHR Nadelstich-verletzungen

NEUHEIT!

ASPIJECT® SAFE
Selbstaspirierende Injektionsspritze mit integriertem Schutz vor Nadelstichverletzungen.

- Einmal-Schutzhülse ermöglicht eine einfache und sichere Handhabung der benutzten Nadel
- der Griff bietet die gleiche einzigartige Balance, Taktilität und Langlebigkeit wie die klassische ASPIJECT®
- erfüllt die Anforderungen der europäischen Nadelstich-Richtlinie 2010/32/EU

Infokontakt
Tel. 0 171 7717937 • kg@ronvig.com

RØNVIG Dental Mfg. A/S
Gl. Vejlevej 59 • DK-8721 Daugaard • Tel.: +45 70 23 34 11
Fax: +45 76 74 07 98 • email: export@ronvig.com

www.ronvig.com