

## PROPHYLAXIE

# Superfood für die Zähne

Regelmässiges Zähneputzen ist unerlässlich und beugt Zahnschäden vor. Einige Lebensmittel enthalten wichtige Inhaltsstoffe, die Zähne und Zahnfleisch zusätzlich gesund erhalten.

Unsere Zähne leisten Tag für Tag Schwerstarbeit. Sie zerkleinern, was wir zu uns nehmen, und bereiten die Nahrung für die Verdauung vor. Dabei schützt der Zahnschmelz den Zahn vor Schäden und Abnutzung. Der Schmelz ist das widerstandsfähigste und härteste Gewebe unseres Körpers. Der Nachteil: Ist er einmal beschädigt, wächst er nicht mehr nach. Deshalb ist es wichtig, ihn gesund zu erhalten. Zur Prophylaxe gehören eine gewissenhafte Mundhygiene, professionelle Zahnreinigung und regelmässige Kontrollen beim SSO-Zahnarzt, der SSO-Zahnärztin ebenso wie eine zahngesunde Ernährung. Einige Nahrungsmittel haben besonders Zähne stärkende Eigenschaften. Zahninfo stellt sie vor.

>> Fortsetzung auf Seite 2

---

> **1982** Im Jahr 1982 haben Professoren der schweizerischen zahnmedizinischen Universitätsinstitute und Vertreter der Süsswarenindustrie den gemeinnützigen Verein Aktion Zahnfreundlich gegründet. Er ist die Trägerorganisation des geschützten Markenzeichens «Zahnmännchen». Seit fast vierzig Jahren garantiert das Label den Konsumentinnen und Konsumenten, dass das gewählte Produkt wissenschaftlich getestet ist und den Zähnen nicht schadet.





### **Wasser zum Spülen und Neutralisieren**

Haben wir etwas stark Säurehaltiges gegessen, hilft Wasser, Säuren aus dem Mund zu spülen und Schäden am Zahnschmelz entgegenzuwirken. Zudem hängt der Speichelfluss vom Wassergehalt des Körpers ab. Je mehr Speichel im Mund vorhanden ist, umso besser kann die für die Zähne gefährliche Säure neutralisiert werden.



### **Tee hemmt Keime**

Grüner und schwarzer Tee sind echte Zahn-Freunde. Im Tee enthaltene Catechine hemmen die Plaque- und Kariesbildung. Tee besitzt eine antibakterielle Wirkung und beugt Zahnfleischentzündungen vor. Gleichzeitig ist es ein gutes Mittel gegen Mundgeruch. In schwarzem Tee kommt zudem Fluorid vor. Fluorid macht die Zähne widerstandsfähiger gegen Säuren. Es ist deshalb ein wichtiger Inhaltsstoff von Zahnpasten und Mundpflegeprodukten.

### **Fluorid auch in Fisch und Salz**

Fisch und Krustentiere sind ebenfalls natürliche Quellen für Fluorid – und liefern ausserdem gesunde Omega-3-Fettsäuren. Auch wer am Tisch und in der Küche fluoridiertes und jodiertes Speisesalz verwendet, tut seinen Zähnen Gutes.





### **Käse wirkt remineralisierend**

Einige Inhaltsstoffe von Käse, wie zum Beispiel Kasein, haben antikariöse Eigenschaften. Sie wirken hemmend auf die Plaquebakterien und fördern die Remineralisierung des Schmelzes – das heisst, dem Zahn werden säurebedingt verloren gegangene Mineralien wieder zurückgegeben. Das im Käse enthaltene Kalzium ist ferner eines der wichtigsten Baumaterialien für Knochen und Zähne und stärkt unser Gebiss. Auch dunkelgrüne Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Fenchel und Lauch weisen einen hohen Kalziumgehalt auf. Ebenso Erdnüsse, Mandeln, Cashew- und Walnüsse.



### **Gemüse und Vollkornbrot**

Rohe Gemüse, wie zum Beispiel Rübli, sind ein gesunder Snack und wertvoll für die Zähne. Denn sie enthalten viele Vitamine und Mineralien. Gründlich gekaut, regen sie den Speichelfluss an und entfalten ihre schützende Wirkung am besten. Rohes Gemüse oder auch Vollkornbrot enthält zudem keinen einfachen Zucker. Dieser kann von Bakterien in kürzester Zeit in Säure umgewandelt werden, welche auf den Zahn einwirkt und Mineralien aus dem Schmelz löst.



Um gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen, ist es wichtig, dass wir uns ausgewogen, abwechslungsreich und massvoll ernähren. Zahngesunde Lebensmittel wirken sich positiv auf unsere Zähne aus. Sie ersetzen aber keinesfalls die tägliche Zahnpflege und den regelmässigen Zahnarztbesuch.

### **So entsteht Karies**

Karies entsteht, wenn in bakteriellem Zahnbelag (Plaque, auch Biofilm genannt) Zucker zu Säure abgebaut wird. Säure greift die Zahnoberfläche an und entzieht dem schützenden Zahnschmelz Mineralstoffe. Deshalb ist Zucker der Hauptfeind der Zähne.

Am schädlichsten ist, wenn Süsses immer wieder über den Tag verteilt genascht wird. So wird der Zahnschmelz ständig angegriffen und das Kariesrisiko steigt. Wer nicht auf Süsses verzichten möchte, beschränkt den Genuss von zuckerhaltigen Speisen deshalb am besten auf die Hauptmahlzeiten und putzt sich danach die Zähne. Das verkürzt die Zeit, in welcher unsere Zähne mit Zucker in Kontakt kommen.

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, hält sich an Speisen mit dem «Zahnmännchen»-Signet. Das Qualitätslabel wird vom gemeinnützigen Verein Aktion Zahnfreundlich vergeben und garantiert, dass Produkte weder karieserzeugend sind noch sonstige Säureschäden (Erosionen) an den Zähnen verursachen. Die so gekennzeichneten Süssigkeiten werden ausschliesslich mit sogenannten «hydrierten Zuckern» gesüsst. Hydrierte Zucker schmecken wie gewöhnlicher Zucker, können von den Bakterien jedoch nicht zu Säure abgebaut werden.

### Erklärvideo:

#### Tipps für gesunde Zähne

Ein Erklärvideo der SSO verdeutlicht, wie wichtig Prävention ist: Gründliches Zähneputzen mit fluoridierter Zahnpasta, zahngesunde Ernährung und regelmässige Kontrollbesuche beim Zahnarzt verhelfen zu einer guten Mund- und Zahngesundheit. Das Video ist online unter [www.erfolgsmodell-zahnmedizin.ch/erklaraevideo](http://www.erfolgsmodell-zahnmedizin.ch/erklaraevideo) publiziert.

#### Saure Getränke schnell trinken

Stark säurehaltige Getränke wie Energy-Drinks sollten möglichst schnell getrunken werden, um den Kontakt der aggressiven Flüssigkeit mit den Zähnen auf ein Minimum zu begrenzen. Hilfreich ist auch ein Strohalm. Ebenfalls gut: Nach dem letzten Schluck mit einem Glas Wasser die Säure neutralisieren oder mit einem fluoridierten Mundwasser den Mund ausspülen.

#### Aktion ZnüniBOX

Zum Schuljahresbeginn findet in den Kantonen Bern und Solothurn wieder die Aktion ZnüniBOX statt. Dabei zeigen Schulzahnpflege-Instruktorinnen und Lehrpersonen ihren Schülerinnen und Schülern nicht nur, was zu einer korrekten Mundhygiene gehört: Sie ermuntern sie auch, gesunde Zwischenmahlzeiten von zuhause mitzubringen. Schülerinnen und Schüler der Kindergärten sowie der 1. und 2. Primarklasse erhalten eine persönliche ZnüniBOX als praktisches Behältnis für gesunde Znüni und einen Apfel. Ein ZnüniFlyer vermittelt den Eltern Tipps für gesunde Zwischenverpflegungen. Die Aktion ZnüniBOX wird getragen von der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO in Zusammenarbeit mit der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern, dem Amt für soziale Sicherheit des Kantons Solothurn und der Berner Kantonalbank BEKB.

Mehr zu diesen Themen:

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

# Bevölkerung gegen Zuckersteuer

Wie aktiv soll sich der Staat für gesunde Ernährung einsetzen? An der Zuckersteuer scheiden sich die Geister.

Wegen seiner schädlichen gesundheitlichen Auswirkungen besteuern verschiedene Länder seit einiger Zeit Zucker in Lebensmitteln, unter anderem Belgien, Norwegen, Frankreich und Grossbritannien. In Dänemark und Finnland hingegen wurde die Steuer nach wenigen Jahren wieder abgeschafft. Auch in der Schweiz gibt es in einigen Kantonen – vor allem in der Romandie – politische Bestrebungen, um eine Zuckersteuer einzuführen. Bisher allerdings ohne Erfolg.

Gemäss der Studie «Monitor Ernährung und Bewegung 2018», die das Forschungsinstitut GFS Bern im Auftrag des Verbands Schweizerischer Mineralquellen und Soft-Drink-Produzenten erstellt hat, ist die Mehrheit der Bevölkerung (72 Prozent) gegen eine Steuer auf zucker-, salz- oder fettthaltige Lebensmittel. Nur gerade

26 Prozent der Befragten sprechen sich für diese Massnahme aus.

Der Gesundheitsökonom Willy Oggier empfindet es als legitim, die Ernährung über Steuern zu lenken, wie er in einem Interview für das *Swiss Dental Journal* (Vol 127, 7/8 2017) sagte. Ein solcher Eingriff in den Markt sei nicht schädlich. Die Internalisierung von externen Kosten sei ein ökonomisches Prinzip, das zum Beispiel im Umweltschutz schon lange angewendet werde. Eine solche Abgabe sollte gemäss Oggier aber eher eidgenössisch als kantonal erhoben werden.

#### Bund will keinen Zwang

Der Bundesrat möchte ebenfalls den Zuckergehalt in Lebensmitteln senken; er setzt aber auf freiwillige Massnahmen der Lebensmittelhersteller.

CARTOON

