

RATGEBER

Kaugummis – kein Ersatz fürs Putzen

Kaugummi gibt es seit 150 Jahren. Seither ranken sich verschiedene Mythen um die klebrige Masse. ZAHN-INFO erklärt, was Kaugummis können und was nicht.

Das erste gewerbliche Schutzrecht für Kaugummi geht auf das Jahr 1869 zurück. Eine Art Kaugummi war aber schon viel früher bekannt: Vor mehr als 9000 Jahren kauten die Menschen im heutigen Skandinavien das Harz von Birken. Für das Jahrtausend vor Christus ist zudem belegt, dass in

Indien die Bestandteile des Zahnbürstenbaumes, lateinisch *Salvadora persica*, der Zahnpflege dienen. Er wächst in den Wüsten Arabiens, Ostafrikas und Vorderasiens. Vom Baum wird ein Zweig abgeschnitten und anschliessend so lange gekaut, bis er fransig wird und als Bürste verwendet werden kann. Seine Zweige sind sowohl Zahnbürste als auch Zahnpasta, denn der Baum enthält zahnpflegende Stoffe wie Fluorid. Und heute? Ist Kaugummikauen gut für unsere Zähne? Sind Zahnpflegekaugummis gar eine Alternative zum Zähneputzen? Prof. Dr. Adrian Lussi beantwortet die häufigsten Fragen.



Die Erfindung des Kaugummis ist 150 Jahre alt. (Foto: iStock)

>> Fortsetzung auf Seite 2

> 5 **Unsere Speicheldrüsen produzieren täglich 5 bis 6 Deziliter Flüssigkeit. Speichel besteht zu 99% aus Wasser und enthält zahlreiche Substanzen, die Mund und Zähne gesund erhalten. Speichel wirkt antibakteriell, neutralisiert Säuren und remineralisiert den Zahnschmelz. Zudem spült er Speisereste weg, hält die Mundschleimhaut feucht und erleichtert Kauen und Schlucken.**

Sind Zahnpflegekaugumms tatsächlich besser für die Zähne als andere Kaugumms?

Ja, sagt Prof. Dr. Adrian Lussi. Der Grund ist, dass Zahnpflegekaugumms zuckerfrei und stattdessen mit Zuckeraustauschstoffen gesüsst sind. Sie lösen damit keinen Säureangriff auf die Zähne aus. Bakterien im Zahnbelag (auch Plaque oder Biofilm genannt) bauen Zucker zu Säure ab, was dem schützenden Zahnschmelz Mineralstoffe entzieht. So entsteht das «Loch», der Kariesschaden.

Reinigen Zahnpflegekaugumms die Zähne?

Nein. Zwar hat Kaugummikauen eine gewisse mechanische Einwirkung auf den Zahnbelag, es entfernt ihn aber nicht. Dies gelingt nur mit einer Hand- oder elektrischen Zahnbürste. Deshalb empfehlen wir, mindestens zweimal täglich die Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta für jeweils mindestens 2 Minuten zu putzen. Kaugummikauen kann dies keinesfalls ersetzen.

Macht es Sinn, Kaugummi zu kauen, wenn ich mir die Zähne nicht putzen kann?

Ja, gerade wenn Sie unterwegs sind, haben Sie vermutlich keine Zahnbürste und Zahnpasta zur Hand. Regelmässiges Kauen von zuckerfreiem Kaugummi trägt zur Kariesprophylaxe bei und ist deshalb insbesondere nach den Mahlzeiten ratsam. Der Grund: Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi nach dem Essen regt den Speichelfluss an, der zahnschädliche Säuren neutralisiert, Nahrungsreste aus der Mundhöhle spült und die Zahnschmelz mit Mineralstoffen versorgt. Wird der Speichelfluss nach dem Essen oder Trinken regelmässig angekurbelt, sinkt das Kariesrisiko. Dies belegen aktuelle wissenschaftliche Studien. Demzufolge empfiehlt die aktuelle Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Zahnerhaltung das Kauen zuckerfreier Kaugumms nach Mahlzeiten – neben zweimaligem Zähneputzen mit

fluoridhaltiger Zahnpasta und möglichst geringem Zuckerkonsum – als eine von drei Massnahmen, die jeder täglich in Eigenregie umsetzen kann.

Was ist Xylit? Stimmt es, dass Kaugumms, die Xylit enthalten, besonders zahnfreundlich sind?

Xylit (engl. Xylitol) ist ein Zuckeraustauschstoff, der fast die gleiche Süsse wie der Haushaltszucker besitzt. Die Bakterien in der Mundhöhle (bzw. die Plaque) können Zuckeraustauschstoffe nicht abbauen – es entsteht also keine Säure. Einige Studien deuten darauf hin, dass Xylit die Zahl bestimmter, schädlicher Bakterien reduziert und verhindert, dass sie sich an den Zahnoberflächen festsetzen. In Fachkreisen wird deshalb diskutiert, ob Xylit «besser» als andere Zuckeraustauschstoffe sei. Andere Studien konnten diese Effekte jedoch nicht eindeutig nachweisen. Entscheidend ist: Mit dem Kauen von Kaugummi aktivieren wir die physiologischen Speichelschutzfaktoren.

Einige Zahnpflegekaugumms versprechen weissere Zähne.

Das würde ich eher als Märchen bezeichnen. Sonst müssten die Kaugumms spezielle Inhaltsstoffe enthalten, die abrasiv wirken, und wären aus diesem Grund nicht zu empfehlen. Allerdings können zuckerfreie Kaugumms Zahnverfärbungen vorbeugen. Denn sie erhöhen den Speichelfluss und können dadurch verhindern, dass sich Farbstoffe, die in bestimmten Nahrungs- und Genussmitteln wie Tee, Kaffee, Nikotin, Brombeeren, Heidelbeeren etc. enthalten sind, an die Zahnbeläge anlagern.

Adrian Lussi, Zahnarzt und Chemieingenieur ETH Zürich, ist ein Experte im Bereich der Zahnerhaltung und Präventivzahnmedizin und einer der führenden Kariesforscher im deutschsprachigen Raum.



Aktion Zahnfreundlich Schweiz mit «nekinos»

Seit kurzem ist die Aktion Zahnfreundlich Schweiz mit «nekinos» eine Partnerschaft eingegangen. «nekinos» ist ein Kommunikationsprojekt, das Kindern und Jugendlichen auf spielerische Art und Weise medizinische Themen vermittelt – unter anderem mit der passenden Praxiseinrichtung und einer Website in bildlicher Sprache, die Kinder verstehen. Das Projekt ist ein didaktisches Instrument, das Kindern den Zahnarztbesuch erleichtern soll.



Angst vor dem Zahnarztbesuch muss nicht sein: Zusammen mit «nekinos» vermittelt die Aktion Zahnfreundlich Schweiz Kindern spielerisch Wissenswertes rund um die Zahnmedizin.

Auf der überarbeiteten Website der Aktion Zahnfreundlich Schweiz (www.zahnfreundlich.ch) sind neu auch die kindgerecht inszenierten Inhalte von «nekinos» integriert. Spielerisch erfahren und lernen die Kinder, selbständig oder mit Unterstützung der Eltern, Wissenswertes rund um die Themen Zahnarztbesuch, Zahnpflege und Ernährung. Die Inhalte richten sich an Kinder im Alter zwischen vier und zehn Jahren sowie an deren Eltern.

neputzen, gesunde Ernährung sowie Zahnunfälle aufgegriffen. Zum Beispiel in Form von interaktiven Spielen, Bastelbögen und kleinen, animierten lehrreichen Filmsequenzen.

Nebst den altersgerechten Inhalten für die Kinder bietet die Website auch für Eltern wertvolle Informationen. Zum Beispiel einen Zahnputz-Timer, um die Kinder für das Zähneputzen zu motivieren.



Zudem vermittelt die neue Website der Aktion Zahnfreundlich Schweiz, Kindern, welche noch nie beim Zahnarzt waren, eine positive Einstellung gegenüber der Zahnpflege – sie nimmt ihnen die Angst und bereitet sie auf den anstehenden Besuch beim Zahnarzt vor. Für all jene Kinder, die bereits beim Zahnarzt waren, bietet die Website die Möglichkeit, sich vertieft mit den Themen Zahnpflege und Essensgewohnheiten auseinanderzusetzen. Auf unterhaltsame Weise werden die Themen Karies, Zäh-

Aktion Zahnfreundlich

Der gemeinnützige Verein Aktion Zahnfreundlich Schweiz wurde 1982 gegründet und testet seitdem wissenschaftlich Produkte auf deren Zahnfreundlichkeit. Der Verein garantiert mit seinem Qualitätslabel – dem «Zahnmännchen» – dafür, dass dieses nur zur Auszeichnung von nachweislich zahnfreundlichen Produkten verwendet wird.

Weitere Informationen: www.zahnfreundlich.ch;
061 271 22 25; info@zahnfreundlich.ch

Zähneknirschen

Zähneknirschen oder Zähnepressen ist weit verbreitet: Schätzungsweise ein Fünftel der Bevölkerung ist davon betroffen, meist ohne es zu wissen. Zähneknirschen ist in den meisten Fällen bedenkenlos. Je nach Schweregrad kann das Gebiss aber Schaden nehmen und bei empfindlichen Personen Kopf-, Kiefer- oder Nackenschmerzen verursachen. Zum Schutz der Zähne kann der Zahnarzt eine Schiene anfertigen, die beim Schlafen getragen wird. Eine Schienentherapie unterbindet das Knirschen nicht, schützt aber die Zähne und kann gegen die Schmerzen helfen.

Wie die Plaque entsteht

In der Mundhöhle sind stets Bakterien vorhanden. Deren Wachstum wird von Zucker begünstigt, der in irgendeiner Form eingenommen wird, z.B.: Konfitüre, Bonbons, Glacé, Bananen, Honig, Pâtisserie, Schokolade, Dörrfrüchte, Datteln, gesüsster Joghurt usw. Die Bakterien besiedeln vor allem die Zähne, vermehren sich und bilden den zäh haftenden Zahnbelag, die Plaque.

Zahnunfall – was tun?

Melden Sie jeden Zahnunfall sofort Ihrem Zahnarzt! Informieren Sie ihn telefonisch darüber, was, wann, wo und wie geschehen ist, wie alt das Unfallopfer ist und ob Weichteile verletzt wurden. Ihr Zahnarzt wird danach entscheiden, ob und wie dringend eine Behandlung erfolgen muss. Fassen Sie einen herausgeschlagenen Zahn nie an der Wurzel an und reinigen Sie ihn nicht. Transportieren Sie ihn in einer Zahnrettungsbox, in Frischhaltefolie, in kalter Milch oder einem Plastiksäckchen mit etwas Speichel. Bei Zahnunfällen oder Zahnschmerzen sind die Notfalldienste der kantonalen SSO-Sektionen für Sie da!

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

Zahninfo auf Facebook:

www.facebook.com/ZahninfoMag

Nicht zerstören, was funktioniert

Prävention und Eigenverantwortung sind die bewährten Pfeiler des Schweizer Systems der Zahnmedizin. Eine länderübergreifende Analyse des Gesundheitsökonoms Dr. Willy Oggier zeigt: Eine obligatorische Zahnversicherung ist sozial nicht gerechter.

Die Untersuchung vergleicht die zahnmedizinische Versorgung in der Schweiz mit derjenigen in den Nachbarländern Deutschland, Frankreich und Österreich, welche allesamt eine obligatorische Zahnversicherung kennen. Die wichtigsten Erkenntnisse: Die gesetzlich Versicherten in den untersuchten Nachbarländern sind mit einem stark eingeschränkten Leistungskatalog konfrontiert. Sie müssen hohe Zuzahlungen leisten und haben insgesamt keinen besseren Zugang zu zahnmedizinischen Leistungen. In Deutschland bezahlten die gesetzlich Versicherten 2014 beispielsweise bei Zahnersatz mehr als die Hälfte der anfallenden Kosten selbst

und wurden so gleich doppelt zur Kasse gebeten.

In der Schweiz können bei armutsgefährdeten Personen Sozialversicherungen, Sozialdienste oder Hilfswerke finanzielle Beiträge leisten. Auch Patienten, die normalerweise keine Sozialhilfe beziehen, können oft situativ mit einmaligen Sozialhilfeleistungen unterstützt werden. Das Schweizer Modell der Zahnmedizin ist deshalb sozial gerechter. Die Studie zeigt deutlich: Ein staatliches Versicherungsobligatorium sorgt nicht für Verbesserungen, sondern für höhere Kosten, schlechtere Qualität und mehr Administration.

