

ORALE GESUNDHEIT

Kariesprophylaxe und Ernährung

Die Bakterien des Zahnbelags (Plaque) ernähren sich vorzugsweise von Zucker (von praktisch allen Zuckerarten) aus Speiseresten und Getränken und vergären diese innert Minuten zu Säuren. Diese greifen den Zahnschmelz an und lösen dessen Bestandteile (Kalzium und Phosphat) auf. Der Speichel, der die gleichen Mineralien des Zahnschmelzes enthält, kann einer solchen Entkalkung zum Teil entgegenwirken.



Zuckerwatte, ideale Nahrung für Bakterien – nicht aber für Menschen.

In Gegenwart von Fluorid (z.B. aus der Zahnpaste) findet eine verstärkte Wiedereinlagerung von Mineralien im bereits entkalkten Schmelz statt. Bei kurz aufeinanderfolgenden Säureangriffen kann dieser Schutzmechanismus nicht mehr mithalten, und die Entkalkung überwiegt. Nach hundertfach wiederholten Säureangriffen wird die Entkalkung an der Zahnoberfläche als kreidig weisser Fleck sichtbar, dem ersten Anzeichen von Karies. Nach vielen weiteren Säureangriffen bricht die Zahnoberfläche schliesslich ein. Der Schaden ist unumkehrbar: im Zahn ist ein Loch entstanden. Aus den geschilderten Stadien zur Kariesentstehung ist klar ersichtlich,

dass die Häufigkeit des Konsums von zuckerhaltigen Speisen und Getränken für die Zahngesundheit entscheidend ist.

>> Fortsetzung auf Seite 2

3 Mindestens 3% aller Schweizerinnen und Schweizer gehen nie zum Zahnarzt. Das jedenfalls brachte die SSO-Publikumsumfrage 2000 des Instituts DEMOSCOPE mit 1125 Befragten zwischen 15 und 74 Jahren ans Licht. Bedenkt man, dass aus Scham wohl nicht alle Befragten die Wahrheit sagten, könnte diese Zahl noch höher liegen.

(Quelle: SMFZ 12/2000, S. 1306)

Menschen lieben Süsses

Für die Menschheit waren zuckerhaltige Speisen und Getränke über Jahrtausende die grosse Ausnahme auf dem Speisezettel. Erst seit dem letzten Jahrhundert sind diese dank industrieller Herstellung zunehmend billig und somit überall und immer verfügbar geworden. Entsprechend schnell ist der Kariesbefall in den industrialisierten Gesellschaften gestiegen. Inzwischen ist es in vielen Ländern mit hohem Lebensstandard, v.a. durch den verbreiteten Gebrauch von fluoridhaltigen Zahnpasten, gelungen, die Kariesepidemie unter Kontrolle zu bringen und den Kariesbefall, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, wesentlich zu reduzieren. Die Erfolge der Kariesprävention sind bemerkenswert. Verschiedentliche Bemühungen, die eigentliche Kariesursache (den häufigen Konsum von zuckerhaltigen Speisen und Getränken) zu reduzieren, haben sich dagegen als äusserst schwierig umsetzbar erwiesen und sind weitgehend erfolglos geblieben.

Zuviel Süsses macht dick

Neue Impulse im Ernährungsbereich sind entstanden, seitdem gezeigt wurde, dass ein Zusammenhang auch zwischen der Häufigkeit der Einnahme von gezuckerten Speisen und Getränken und Übergewicht besteht. Was für die Kariesvorbeugung erstrebenswert ist (seltene Zuckereinnahme) ist somit auch für die Prävention des Übergewichts von Bedeutung. In Anbetracht



Süsse Verlockung: Der kindliche Griff nach Zuckerzeug sollte nicht zur Gewohnheit werden.

der beunruhigenden Zunahme des Anteils übergewichtiger Kinder in der Schweiz besteht ein dringender Handlungsbedarf.

Es ist nie zu früh...

Es ist bekanntlich sehr schwer, Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Viele Probleme können aber vermieden werden, wenn man einseitige Ernährungsmuster bei Kleinkindern gar nicht erst entstehen lässt. Es ist vorteilhaft, den Babys ab den ersten Breimahlzeiten eine breite Geschmackspalette anzubieten, ohne die Geschmacksrichtung Süss zu bevorzugen. Kleinkinder sollten keinesfalls mit Süssigkeiten getröstet oder beruhigt werden.

Patentrezept gegen zuviel Zucker

Essen Sie höchstens zwei Zwischenmahlzeiten täglich, und trinken Sie Leitungswasser statt Softdrinks: Durch die Beschränkung der Einnahme von gezuckerten Speisen und Getränken auf die Hauptmahlzeiten hat man den Zuckerkonsum im Wesentlichen bereits unter Kontrolle. Zum Karieschutz sind die Zähne nach jeder Hauptmahlzeit mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste zu bürsten – diese Regel kennt bereits jeder Kindergärteler. Zwischenmahlzeiten (zwei am Tag genügen) sollten keine gezuckerten Speisen und Getränke enthalten; danach ist Zähnebürsten nicht nötig. Frische Früchte und rohes Gemüse eignen sich besonders als Zwischenmahlzeit. Sie stillen den Hunger länger als die schnell verdaulichen gezuckerten Softdrinks. Dank ihrer Beschaffenheit regen sie beim Kauen die Speichelproduktion stark an, so dass der Zucker aus den Früchten schnell weggespült wird und sich das Zähnebürsten erübrigt.

Bleiben Sie standhaft!

Diese Empfehlungen im Alltag umzusetzen, ist für Eltern und Jugendliche nicht immer einfach. Die allgegenwärtige Werbung fördert den uneingeschränkten Konsum von gezuckerten Modegetränken wie Eistee, Softdrinks oder Energydrinks und den Genuss von zuckerhaltigen Riegeln und

Putzen Sie Ihre Zunge!

Einmal am Tag, vorzugsweise am Morgen, sollten Sie die Oberfläche Ihrer Zunge reinigen – entweder mit der Zahnbürste, mit dem Rand eines Kaffeelöffelchens oder mit speziell für diesen Zweck hergestellten Zungenbürsten und -schabern aus Apotheken oder Drogerien.

Eine Schwierigkeit: Die Reinigung des hinteren Bereichs der Zunge (wo die meisten Bakterien sitzen) löst bei vielen Menschen Brechreiz aus. Nehmen Sie sich deshalb Zeit, sich vorsichtig an die Prozedur zu gewöhnen, und stoppen Sie die Reinigung, wenn der Brechreiz auftaucht. Atmen Sie mehrmals tief durch und spülen Sie Ihren Mund mit Wasser, bevor Sie einen neuen Anlauf nehmen. Die Zungenreinigung gehört in Asien übrigens zur morgendlichen Alltagshygiene.

Schnitten. Auch die Grossverteiler zeigen, trotz Bekenntnissen und Aktionen zur Förderung der Volksgesundheit, keine Zurückhaltung, wenn es um die umsatzstarken Süsigkeiten geht. Diese türmen sich inzwischen palettweise im Kassenbereich, so dass nicht kaufwillige Eltern in Begleitung ihrer Kinder regelmässig unter Druck geraten.

Unterstützung für Eltern und Jugendliche

In diesem schwierigen Umfeld ist es zu befürworten, dass Kinderkrippen, Kindergärten und Schulen mit gutem Beispiel vorangehen und gesunde Mahlzeiten anbieten. In der Regel entscheiden aber immer noch die Eltern, was ihr Kind als Zwischenmahlzeit in den Kindergarten oder in die Schule mitnimmt. Ab dem Schuljahr 2009/2010 erhalten die Eltern in den Kantonen Zürich, Solothurn und Zug

Unterstützung in dieser täglichen Aufgabe: Die Schüler der ersten Primarklasse werden eine persönliche «Znüibox» für den täglichen Transport der Zwischenmahlzeiten sowie einen persönlichen Trinkbecher erhalten. Die Znüibox wird den Kindern erstmals mit einer frischen Frucht und einem Merkblatt für die Eltern ausgehändigt. Das Merkblatt «Znüi-Tipps» enthält praktische Vorschläge, wie man täglich gesunde Zwischenmahlzeiten zusammenstellen kann. Der Trinkbecher bleibt in der Schule und soll bewirken, dass mehr Leitungswasser anstelle von Softdrinks getrunken wird. Die Verteilung von Znüibox und Trinkbecher wird von den jeweiligen Schulzahnpflege-Instruktorinnen (SZPI) übernommen, welche die Schulklassen mehrmals jährlich besuchen, um Zahnbürstübungen durchzuführen. SZPI und Lehrpersonen können regelmässig das Thema Znüibox aufgreifen, was die Nachhaltigkeit der vermittelten Informationen erhöht.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Was trinken Sie?

Getränk ist nicht gleich Getränk. Es spielt nämlich sehr wohl eine Rolle, mit welchem Getränk Sie Ihren täglich empfohlenen Flüssigkeitsbedarf decken – insbesondere für Ihre Zähne.

Einfach Wasser

Leitungswasser ist das ideale Getränk: in der ganzen Schweiz von guter und regelmässig kontrollierter Qualität, günstig, jederzeit und fast überall verfügbar und ökologisch. Finden Sie es langweilig, immer nur Wasser zu trinken? Da können ein Bio-Zitronenschnitt, eine Limetten- oder Orangenscheibe, ein paar Blätter Pfefferminze oder Melisse im Wasserkrug schon eine grosse Aromenvielfalt bieten. Bereitet man daraus mit Kräutern oder Früchteschalen einen Tee zu,

kann er in der kalten Jahreszeit ein wohliges Gefühl vermitteln und aufwärmen. Im Sommer lässt man ihn abkühlen, gibt ein paar Eiswürfel dazu – und fertig ist ein aromatischer, feiner Eistee.

Gezuckerte «Getränke»

Mit Zucker gesüsste Flüssigkeiten wie Limonaden, Colas, Eistee oder Sirup gehören nicht zur Gruppe der Getränke, sondern zu den Süsigkeiten. Neben Wasser liefern sie nämlich eine grosse Menge Zucker und damit Kalorien, sowie je nach Sorte Zusatzstoffe wie Säuren, Farbstoffe oder Aromen. Mit ihrem Zuckergehalt von 80–120 g pro Liter, was 20–30 Stück Würfelzucker entspricht, sind sie sehr kalorienreich. Trotzdem sättigen sie schlecht. Das führt dazu, dass sie oft neben der normalen Nahrungsmenge getrunken und die zusätzlichen Zuckerkalorien in Fett umgewandelt werden. Gezuckerte Getränke fördern erwiesenermassen Übergewicht. Aber auch für schlanke Kinder und Erwachsene sind Süsiggetränke ungesund. Sie verdrängen nährstoffreiche Grundnahrungsmittel vom Speiseteller, was zu einer einseitigen, vitamin- und mineralstoffarmen Ernährung führt.

Fruchtsaft

Auch Fruchtsaft gehört nicht zu den eigentlichen Getränken. Fruchtsaft kann als flüssiges Nahrungsmittel bezeichnet werden, weil es den Fruchtzucker und einen Grossteil der Inhaltsstoffe der Ursprungsfrucht enthält. Fruchtsaft wird oft als Durstlöcher eingesetzt. Auch wenn der Fruchtsaft naturrein ist, das heisst ohne Zusatz von Kristallzucker hergestellt wurde, ist er vom Zucker- und Kaloriengehalt her den Limonaden gleichzustellen. Darüber hinaus enthält Fruchtsaft natürlich noch Vitamine, Mineralstoffe und weitere wertvolle Pflanzenstoffe, die ihn vom gesundheitlichen Standpunkt aus weit wertvoller machen als ein Glas Cola. Trotzdem soll Fruchtsaft nicht literweise getrunken werden – ein Glas pro Tag genügt. Die restlichen Früchte- und Gemüseportionen sollten lieber auf dem Teller oder als ganze Frucht genossen werden. So sind auch die Nahrungsfasern noch enthalten.



Kostengünstig, jederzeit fast überall verfügbar, ökologisch und von bester Qualität: Leitungswasser ist das ideale Getränk.

Kurzmeldungen

Lieblingssitz der Plaque

Plaque wächst bevorzugt auf der Zahnoberfläche entlang dem Zahnfleischrand. Dort kann sie durch Zähnebürsten relativ leicht entfernt und der Erfolg mittels Plaque-Färbetablette überprüft werden. Plaque wächst aber auch an schwer zugänglichen Stellen, z.B. in den Zahnzwischenräumen. Ihre Zahnärztin, Ihr Zahnarzt weiss am besten, welche Produkte Sie für eine optimale Mundhygiene benötigen. Erst dann kann der Kauf von Zahnseide, Zahnhölzern oder Interdentalbürsten Sinn machen.

Antike Bleaching-Methoden

Als bestes Mittel zum Bleichen der Zähne galt bei den Römern der Urin unschuldiger Knaben. Auch bei den Azteken sollen die Zähne mit Harn gewaschen worden sein. Pierre Fauchard, der als Begründer der modernen Zahnheilkunde gilt, empfahl noch im 18. Jahrhundert in Paris die Zahnreinigung mit Urin. Im alten Ägypten gehörte das tägliche Mundspülen ebenfalls zur üblichen Mundwäsche, als Reinigungsmittel diente den Ägyptern laut Überlieferung immerhin bereits Natron (Natriumhydrogencarbonat).

Zahnbürstenpflege

Auch Ihre Zahnbürste will gepflegt sein: Spülen Sie sie nach Gebrauch gründlich aus und entfernen Sie Zahnpastenreste. Stellen Sie sie mit dem Bürstenkopf nach oben in den Zahnbecher oder legen Sie sie horizontal mit den Borsten nach unten über den Zahnbecher. Bewahren Sie Ihre Zahnbürste nie nass in einem Schrank oder Behälter auf. Und wechseln Sie sie, wenn die Borsten verbogen sind – spätestens aber alle zwei Monate. Dies gilt auch für die Bürstenköpfe elektrischer Zahnbürsten.

Mehr zu diesen Themen:

<http://www.sso.ch>

RATGEBER

Zahnschutz gegen Verletzungen

Sport und Spiel gehören zu den Lieblingsbeschäftigungen von Kindern. Unfälle und Verletzungen sind aber gerade bei Risikosportarten keine Seltenheit. Schützen Sie die Zähne Ihrer Kinder mit einem geeigneten Zahnschutz, der Schläge und Stösse abdämpft. Er schützt die vorderen Zähne bei direkten Stössen, verhindert das Abschlagen von Höckern der hinteren Zähne und bewahrt Weichteile wie Zunge, Lippen usw. vor Verletzungen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind auch mit eingelegtem Zahnschutz durch den Mund atmen, den Speichel hinunterschlucken und sprechen kann. Übrigens: ein von Ihrem Zahnarzt individuell angefertigter Mundschutz ist den im offenen Verkauf erhältlichen Produkten – die selber angepasst werden müssen – deutlich überlegen!



Den besten Zahnschutz verpasst Ihren Kindern Ihr Zahnarzt, Ihre Zahnärztin SSO.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société Suisse d'Odonto-stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Etienne Barras/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Giorgio Menghini, Marianne Honegger, Felix Adank, Urs Laederach Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Marianne Kocher Druck Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder iStockphoto Copyright SSO