



# Weder Süßes noch Saures

## LAGZ organisierte Gruppenprophylaxe-Fortbildung

Bei der Fortbildungsveranstaltung der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit (LAGZ) in Herrsching zeigte Prof. Dr. Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke interessante Zusammenhänge zwischen Nahrungsmitteln und dem Auftreten von Karies und Erosionen auf. Auch aus den anderen Vorträgen nahmen die 215 teilnehmenden Zahnärztinnen und Zahnärzte interessante Erkenntnisse mit nach Hause.

Die gute Nachricht ist: Auf einem Zahn können sich nicht zeitgleich Karies und Erosionen manifestieren. Für beide Zahnerkrankungen spielt jedoch die Ernährung eine zentrale Rolle. Welche Nahrungsmittel Karies und Erosionen begünstigen, erforscht Prof. Zimmer gemeinsam mit seinem Team an der Universität Witten/Herdecke. In Herrsching stellten er und seine Oberärztin Prof. Dr. Mozghan Bizhang an zwei Wochenenden einige zum Teil unerwartete Ergebnisse vor.

### Selten viel ist besser als oft wenig

Untersuchungen hätten zum Beispiel gezeigt, dass auch langkettige Kohlenhydrate wie Stärke kariogen seien. In Verbindung mit Zucker – wie sie im Kuchen auftritt – verstärken sich die negativen Auswirkungen beider Stoffe, weil sich Stärke durch ihre Klebrigkeit besonders lange auf dem Zahn hält, erklärte Prof. Zimmer. Bei Zucker sei nicht die Menge entscheidend, die man zu sich nehme, sondern die Häufigkeit. Wer also einmal viel Zucker isst, richtet an den Zähnen weniger Schaden an als jemand, der häufig kleine Mengen konsumiert. Ob es sich dabei um Fructose, Saccharose oder eine andere Form handle, sei laut Zimmer egal: „Es gibt keinen gesunden Zucker.“

### Wo immer möglich Zucker ersetzen

Der Zahnmediziner plädierte daher dafür, Kindern den Konsum von Zucker erst gar

nicht anzugewöhnen oder sie langsam zu entwöhnen. Als Problem identifizierte er vor allem, dass Kinder oft ständig an der Nuckelflasche hingen und darüber den ganzen Tag zuckerhaltige Getränke durch den Mundraum spülen. Kunststoffflaschen begünstigten die Entstehung der sogenannten Nuckelflaschenkaries, weil man Kinder damit auch längere Zeit unbeaufsichtigt lassen könne. Bei Glasflaschen sei das wegen der Bruchgefahr zu riskant. Gleichzeitig sprach sich Zimmer dafür aus, statt Zucker lieber Süßstoffe wie Saccharin, Aspartam oder Stevia zu verwenden und ihn beispielsweise beim Kuchenbacken durch Zuckerersatzstoffe wie Xylit, Erythrit, Mannit oder Sorbit zu ersetzen.

### Champagner in großen Schlucken

Die Hauptursache von Erosionen, chronischen Verlusten der Zahnhartsubstanz, sind laut Prof. Zimmer saure Getränke. Sekt oder Champagner zum Beispiel seien sehr erosiv. Um die negativen Auswirkungen auf die Zahnhartsubstanz abzuschwächen, riet er dazu, saure Getränke „zügig zu trinken“. Im Falle von Sekt, Champagner oder Weißweinen meinte er das aber eher scherzhaft, so Zimmer – es sei ja nicht Sinn der Sache, diese Getränke quasi hinunterzuspülen. Bei sauren Säften dagegen solle man seinen Vorschlag durchaus als Handlungsempfehlung verstehen. Zum Schutz des Zahnschmelzes empfahl er, die Zähne mit einer harten Zahnbürste zu putzen. „Diese wirken deutlich weniger



Prof. Dr. Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke erklärte, warum aus wissenschaftlicher Sicht weder Süßes noch Saures gut für die Zähne ist.

abrasiv als weiche“, sagte er. Chemisch lasse sich die Wirkung saurer Lebensmittel mit dem Zusatz von Dicalciumphosphat Dihydrat abschwächen, so der Forscher. Gegen Karies nannte er Fluorid als das Mittel der Wahl: „Die Wirksamkeit von Fluoridzahnpasten wurde in über 250 klinischen Studien nachgewiesen“, erklärte Zimmer.

### „Fanartikel“ von Goldie und Dentulus

Neues zu den Aktionen Seelöwe und Löwenzahn hatten Heike und Gerd Maas im Gepäck. Als Dienstleister kümmern sie sich um die Versendung der LAGZ-

© Vely – stock.adobe.com

Materialien an Kitas und Grundschulen in Bayern, koordinieren die im Medienausschuss beschlossenen Neuerungen und werten die Aktionsergebnisse für die LAGZ aus. Die beiden nutzten buchstäblich die große Bühne, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Fortbildungsveranstaltung einen Überblick über die Vielzahl an Materialien zu verschaffen, die für die Aktionen produziert werden. Darunter waren neben den Sammelboxen für die gestempelten Löwenzahnkarten und dem Plakat-Pendant für die Seelöwenaufkleber auch CDs, Bücher und Bastelanleitungen, die in Kitas zum Einsatz kommen, sowie Bälle und Decken, die unter den an den Aktionen teilnehmenden Schulen verlost werden.

### LAGZ-Aktionsprogramme weiter erfolgreich

Noch wichtiger als die Ausstattung seien aber die Menschen, die die Aktionen „Seelöwe“ und „Löwenzahn“ lebten, konstatierte Heike Maas. „Sie sind die wichtigsten Erfolgsfaktoren“, so Maas an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gerichtet. Aber auch dem Engagement der Erzieherinnen und Erzieher sowie der Kita-Leitungen sei es zu verdanken, dass die Meldequoten während der Pandemie-

Jahre „nicht so weit zurückgegangen sind wie befürchtet.“ Diese Meldequoten beziehen sich auf die Zahl der Seelöwen-Aufkleber, die Kitas in der Aktionszentrale melden und die Rückschlüsse darüber zulassen, wie viele Kinder einer Kita ein- oder zweimal im Jahr beim Zahnarzt waren. Auch die Zahlen der Löwenzahn-Aktion erreichten im letzten Schuljahr fast wieder das Vor-Pandemie-Niveau, wie Gerd Maas betonte. Aber: „Hier müssen wir die Leidenschaft noch ein bisschen hochziehen“, sagte er.

### Große Pandemie-Schäden in Kitas

Neben den Aktionen Seelöwe und Löwenzahn ist die Gruppenprophylaxe ein wesentlicher Baustein der LAGZ-Präventionsarbeit. Bis Mai dieses Jahres bestand jedoch Corona-bedingt für die LAGZ-Zahnärztinnen und -Zahnärzte keine Möglichkeit, Kitas oder Schulen zu besuchen. Dr. Brigitte Hermann, erste Vorsitzende der LAGZ Bayern, sprach vom „größten Verlust an Basiswissen“. „Die Kitas haben am meisten gelitten“, sagte sie. Und die Folgen seien anhaltend: 23,7 Prozent der in einer Online-Studie befragten Kitas hätten angegeben, dass sie das gemeinsame Zähneputzen wegen der Hygieneauflagen ganz aufgegeben haben. „Das ist ein Riesenschaden für die Kinder“, warnte Hermann. Um die Eltern für das Thema Mundgesundheit zu sensibilisieren, rief sie die Anwesenden auf, die digitalen Vortragsreihen zu nutzen, die von der LAGZ angeboten werden. Denn:

„Immer weniger Eltern gehen zu den Themenabenden in den Kitas.“

### Neue Wege in der Elternansprache

Der Einsatz digitaler Technik für die Gruppenprophylaxe war auch Thema des Vortrags von Diplom-Heilpädagogin Ursula d'Almeida-Deupmann, die seit vielen Jahren in der Familien- und Erziehungsberatung tätig ist. Sie forderte in ihrem Vortrag dazu auf, digitale und analoge Medien zu verbinden und „die eigene Methodik zu erweitern“. Sie stellte einige einfach zu bedienende Tools vor und gab Tipps, wie man sie in Kitas und Schulen einsetzen sollte. Zwei zentrale Aussagen ihres Referats: gerade Eltern kleiner Kinder nicht mit zu langen Sessions überfordern und bei den Einrichtungen nachfragen, welche Kanäle sie nutzen.

### Wie man Eltern und Kinder erreicht

Dr. Petra Lehmann-Wittkop, LAGZ-Zahnärztin aus Regensburg, riet den Kolleginnen und Kollegen, sich vor dem Einsatz in der Kita ein Bild der Lage zu machen – in ihrem Fall ging es darum, die Hygienefähigkeiten der Kinder abzufragen und sich über die Sprachkenntnisse zu informieren. Aus ihrer langjährigen Erfahrung in verschiedenen Einrichtungen stellte sie eigene Konzepte vor und berichtete, wie diese bei der Zielgruppe angekommen sind. Dem Vortrag folgte ein reger Erfahrungsaustausch. Ein erfolgreiches Debüt als Referentin feierte Dr. Jennifer Hey, LAGZ-Zahnärztin aus Maßbach. Sie präsentierte die von der LAGZ neu entwickelte Vortragsreihe zur Mundgesundheit von Kindern von null bis sechs Jahren. In ihrem Vortrag spielte sie einen digitalen Elternabend durch und nutzte dabei das vom Bayerischen Staatministerium für Unterricht und Kultus unterstützte Tool „Visavid“. Mit einem Zitat von Pippi Langstrumpf motivierte sie ihre Mitstreiterinnen und Mitstreiter, sich von der Technik nicht abschrecken zu lassen: „Das habe ich noch nie versucht. Also bin ich völlig sicher, dass ich das schaffe.“



Volles Haus im Haus der Landwirtschaft in Herrsching: 215 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen, auf zwei Wochenenden verteilt, zur diesjährigen Fortbildungsveranstaltung der LAGZ.

Katharina Kapfer  
Pressereferentin der LAGZ