

Gefährlicher Trend: Kaugummikauen für definierte Kieferpartie

TikTok ist bekannt für virale Tanzchoreografien, witzige Tiervideos und nicht zuletzt für diverse Schönheitstrends und -tipps. Derzeit kursieren zahlreiche Videos auf der Plattform, die eine markante Kieferpartie versprechen – durch das Kauen von „extraharten“ Kaugummi. Doch was steckt hinter diesem neuen Trend?

Was als einfacher Trick für einen definierten Kiefer beworben wird, erweist sich laut Dr. James Ruggiero, Lehrstuhlinhaber für Zahnmedizin am Hackensack University Medical Center in New Jersey, als keine effektive Methode. Die wissenschaftliche Forschungsgrundlage ist sehr spärlich, sodass es kaum nennenswerte Beweise dafür gibt, dass Kaugummikauen die Kiefermuskulatur tatsächlich strafft.

Stattdessen kann das Kauen von extrahartem Kaugummi erhebliche Schäden im Mund verursachen. Wer diesen Trend ausprobiert und

bereits Zahnprobleme wie Karies hat, schädigt seine Zähne besonders. Der übermäßige Druck beim Kauen kann zu Rissen oder Absplittierungen führen. Weiterhin belastet die dauerhafte Bewegung auch das Kiefergelenk, langfristig entstehen so Schwierigkeiten beim Öffnen und Schließen des Mundes sowie Schmerzen oder Geräusche bei der Kieferbewegung.

Die tatsächlichen Veränderungen des Kiefers anhand der viralen Kaugummi-Übungen sind minimal. Dr. Ruggiero betont, dass eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung weitaus effektivere Mittel sind, um eine definierte Kieferpartie zu erreichen. Durch Gewichtsreduktion lässt sich eine markantere Kieferlinie deutlich wahrscheinlicher realisieren als durch das Kauen von Kaugummi.

Quellen: ZWP online, Medical Xpress

Auswirkungen der Mundgesundheit auf die Lebensqualität im Alter

Die Bedeutung der Mundgesundheit wird von älteren Menschen oft unterschätzt, insbesondere im Zusammenhang mit Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologischen Erkrankungen, Diabetes und Krebs. Eine Studie aus Saudi-Arabien zeigt, dass der Zugang zu einer obligatorischen Kranken- und Pflegeversicherung entscheidend für die Lebensqualität und Mundgesundheit älterer Menschen ist, was jedoch weltweit nicht überall gegeben ist.

Eine Querschnittsstudie in Riad untersuchte den Zusammenhang zwischen sozioökonomischen und demografischen Faktoren und der Mundgesundheit älterer Menschen. Dabei wurde ein Online-Fragebogen auf Grundlage des OHRQoL-UK®-Instruments verwendet, um die mundgesundheitsbezogene Lebensqualität (OHRQoL) zu bewerten. Zur Erfassung der allgemeinen Lebensqualität diente die Oral Health Quality of Life Scale.

Insgesamt nahmen 586 Personen an der Studie teil, wobei 77,1 Prozent der Teilnehmer über 60 Jahre alt waren. Der durchschnittliche OHRQoL-Wert betrug 3,79, die Social Dental Scale (SDS) erreichte 0,71, und der General Oral Health Assessment (GOHS) lag bei 3,51. Weitere erhobene Werte waren das Dental Impact Profile (DIP) mit 3,12, der subjektive Mundgesundheitsstatus (SOHSI) mit 3,82 und das Oral Health Benefit of Life Inventory (OHBLI) mit 4,04. Der Dental Impact on Daily Living (DIDL) lag bei 4,05. Die Cronbachs-Alpha-Werte für die Zuverlässigkeit des Fragebogens bewegten sich zwischen 0,854 und 0,939, was auf eine hohe Zuverlässigkeit des Instruments hinweist.



Die Studie ergab, dass ältere Erwachsene im Vergleich zu jüngeren eine niedrigere OHRQoL aufweisen. Dies ist besonders auf Faktoren wie Krankenversicherungsschutz, Einkommen und Bildungsniveau zurückzuführen. Die Schlussfolgerung der Studie betont die Notwendigkeit, gezielte Gesundheitsprogramme für ältere Menschen zu entwickeln, um ihre allgemeine Gesundheit und Lebensqualität zu fördern.

Quellen: ZWP online, Nature Portfolio