Frühstück, Mittagessen, Abendbrot – das war mal. Immer mehr Menschen essen kleine Häppchen über den Tag verteilt. Das passt zwar in unsere mobile Gesellschaft, bedeutet für die Zähne aber Dauerstress. Wie lässt sich da effektiv gegensteuern?

Katrin Maiterth
[Infos zur Autorin]

Der Snacking-Trend: Nach jeder Mahlzeit Zähne schützen – aber wie?

Katrin Maiterth

Hier ein belegtes Brötchen, da ein Stück Pizza, dort ein Cappuccino: Wir leben in einer mobilen To-go-Gesellschaft, in der schnelle Snacks geregelte Mahlzeiten häufig ersetzen. Gegessen wird unterwegs und zwischendurch, wann immer es gerade passt und zumeist ohne anschließendes Zähneputzen. So bleibt die Zahnhygiene leicht auf der Strecke.

© ileela

Gesellschaft im Wandel

Der Wandel in unserer Esskultur zeichnet sich bereits seit vielen Jahren ab. In der Nestlé-Studie von 2011 mit über 10.000 Befragungen von Menschen in Deutschland kristallisierte sich erneut heraus, dass sich die festen Mahlzeitenstrukturen zunehmend auflösen. Bei 41 Prozent der Berufstätigen lässt die Arbeit keinen regelmäßigen Tagesablauf zu; rund jeder sechste arbeitet 50 Stunden und mehr pro Woche, 17 Prozent machen Schichtarbeit, 10 Prozent sind selbstständig oder freiberuflich tätig. Wer beruflich derart eingespannt ist, isst selten zu festgelegten Zeiten, sondern wenn er gerade Zeit oder Hunger hat.

Große Snack-Auswahl: Wrap, Sushi oder Currywurst?

Und was kommt auf den Tisch? Häufig ersetzen Snacks die klassischen Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendbrot, speziell bei der jüngeren Generation: Unter 30-Jährige, junge Singles und Paare ohne Kinder lassen oft eine Hauptmahlzeit aus und essen stattdessen nur eine Kleinigkeit. Berufstätige müssen sowieso organisieren, wie sie tagsüber über die Runden kommen: 80 Prozent der Vollzeitbeschäftigten verpflegen sich mittags außer Haus. Dabei haben sie mittlerweile eine

TePe EasyPick™ ist die einfache und effiziente Lösung zur Reinigung der Zahnzwischenräume.
Geeignet für jedermann und in zwei Größen erhältlich. Für ein frisches und sauberes Gefühl – jederzeit und überall.

- **Reinigungsoberfläche aus Silikon**
- **Sanft zum Zahnfleisch, schonend für die Zähne**
- **Biegsam und stabil**
- **Rutschfester Griff**
- **Praktisches Etui in jeder Packung**

In Zusammenarbeit mit Zahnärzten entwickelt.

www.tepe-easypick.com

große Auswahl an Out-of-Home-Angeboten, sei es beim Bäcker, Imbiss oder im Bistro.

Nur 1 von 100 ohne Karies

Die veränderte Esskultur bedeutet aber auch eine Herausforderung für die Mundgesundheit, denn nach jeder Mahlzeit bauen Bakterien Kohlenhydrate ab, vor allem Zucker und Stärke. Der pH-Wert fällt in den sauren Bereich und es entstehen Plaquesäuren, die die Zahnoberfläche angreifen und ihr wichtige Mineralstoffe entziehen. Karies kann entstehen. Dieser Aspekt steht zwar weniger im Fokus des öffentlichen Interesses – angesichts der hohen Kosten ist es aber wichtig, ihn zu beachten: Nur ein Prozent der Deutschen hat ein kariesfreies Gebiss; damit gehört Karies zu den häufigsten Krankheiten überhaupt.

Ernährungslenkung und Stimulation des Speichelflusses

Wie lässt sich das Gebiss kariesfrei halten oder eine beginnende Karies eindämmen? Die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) hat die dazu vorliegende wissenschaftliche Literatur ausgewertet und zusammengefasst, welche Maßnahmen tatsächlich effektiv sind. Ergebnis sind fünf Kernempfehlungen, von denen gleich zwei unser tägliches Ernährungsverhalten betreffen (Abb. 1): Pro Tag sollte nicht mehr als viermal zuckerhaltig gesnackt und nach den Mahlzeiten der Speichelfluss stimuliert werden. Snacking in Maßen ist also erlaubt – vorausgesetzt, die Säureattacken nach den Mahlzeiten werden erfolgreich abgewehrt.

Zuckerfreier Kaugummi: Ideal nach Snacks und unterwegs

Snacken und Zahnschutz muss kein Widerspruch sein: Wer nach dem Snack einen zuckerfreien Kaugummi zur Speichelstimulation kaut, kann die Zähne trotz einiger Häppchen zwischendurch gefahrlos durch den Tag bringen. Kaugummi kauen nach einer Mahlzeit stimuliert den Speichelfluss bis um ein Vielfaches. Dieser natürliche Schutz-

Abb. 1: 5-Punkte-Plan der DGZ.

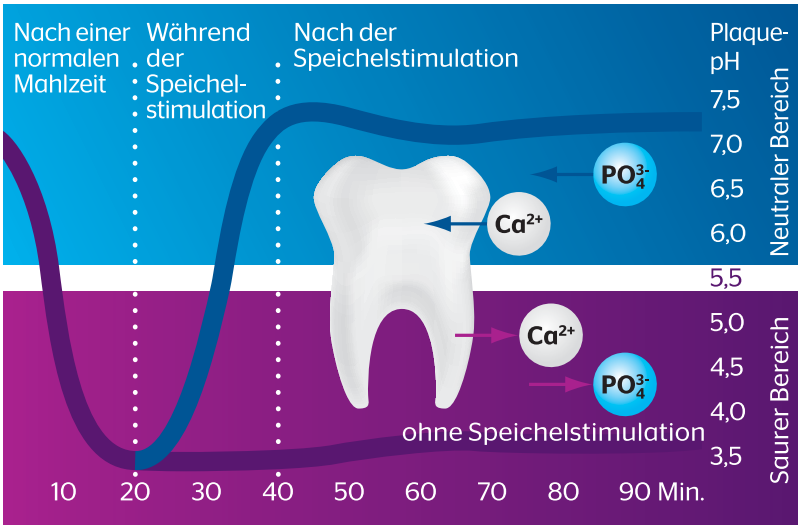

Abb. 2: Zahnpflegekaugummi trägt zur Neutralisierung von Plaquesäuren (pH-Wert steigt) bei.

Nach dem Snacken Kaugummi kauen!

Infobroschüren, Mundpflegeprodukte und Fortbildung für die Zahnarztpraxis vom Wrigley Oral Healthcare Program

Seit 1989 macht sich das Wrigley Oral Healthcare Program (WOHP), die zahnmedizinische Fachinitiative von Wrigley, in Deutschland für die Oralprophylaxe stark. Auf der Fachwebsite wrigley-dental.de können Zahnarztpraxen die Angebote des WOHP rund um den Speichel als natürlichen Schutzmechanismus für die Mundgesundheit nutzen: Neben kostenlosen Informationsbroschüren und Comics für kleine und große Patienten sind dies Kaugummis zur Zahnpflege und Mundpflegepastillen zum Vorzugspreis sowie das Fortbildungsprogramm SalivaDent zum Thema „Speichel & Mundgesundheit" für das Praxisteam – mitherausgegeben von der Bundeszahnärztekammer (BZÄK). Fax-Bestellformulare können per Fax unter 030 231881881 angefordert werden.

mechanismus hilft, Nahrungsreste aus dem Mund zu spülen, Plaquesäuren zu neutralisieren und den Zahnschmelz zu remineralisieren (Abb. 2).
Aus diesem Grund empfehlen viele Zahnärzte ihren Patienten das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi als Kariesprophylaxe für zwischendurch und unterwegs. Das ist unkompliziert und praxisorientiert: Die kleinen Dragées oder Streifen passen in jede Tasche und sorgen zudem nach dem Essen für ein angenehmes Frischegefühl im Mund.
Zahnärzte, die ihren Patienten über den konkreten Behandlungsanlass hinaus Prophylaxetipps ans Herz legen, haben übrigens schon gewonnen: Sie signalisieren, wie wichtig ihnen das Wohlergehen des Patienten ist. Das stärkt die Praxisbindung, zumal wenn der Tipp so lecker und leicht umzusetzen ist wie der, nach Mahlzeiten einen Kaugummi zur Zahnpflege zu kauen.

Kontakt

Wrigley Oral Healthcare Program
c/o Wrigley GmbH
Biberger Straße 18
82008 Unterhaching
Tel.: 089 665100
Fax: 089 66510309
infogermany@wrigley.com
www.wrigley-dental.de

ANZEIGE

4 Gründe für den Einsatz von ProphyCare™ Prophy Cups

#1 Inneres Gurtband
Innestruktur Design minimiert Spritzen und erhöht die Reibung - zur effizienten Entfernung von Plaque.

#2 Außennoppen
Außennoppen optimieren die interaproximale Reinigung und den Spritzschutz. Weiche Konsistenz verbessert subgingivalen Zugang.

#3 Weicher Kelch
Weicher Kelch zum verbesserten subgingivalen Zugang und effizienter Plaqueentfernung.

#4 Schutzrand
Breiterer Kelch, um ein Eindringen der Prophy Paste in das Winkelstück zu vermeiden.

IDS
Welcome to Directa!
Sichern Sie sich Ihr Kostenloses Muster ProphyPaste CCS bei Ihrem Besuch auf der IDS in Halle 10.1, Stand C68 D69

DIRECTA AB
Germany, Austria & Switzerland
Porschestrasse 16 D
92245 Kümmersbruck DEUTSCHLAND
Tel. +49 171 530 81 53
wolfgang.hirsch@directadental.com
DIRECTA
directadental.com

GUTSCHEIN
Name:
Firma:
Strasse:
PLZ/Ort:
Tel.