

Drei Mahlzeiten pro Tag, morgens, mittags und abends – das war einmal. Gegessen wird heutzutage unterwegs und zwischendurch, wann immer es gerade passt und zumeist ohne anschließendes Zähneputzen. So bleibt die Zahnhygiene leicht auf der Strecke. Mit der Empfehlung des Zahnarztes an die Patienten, nach Mahlzeiten einen zuckerfreien Kaugummi zu kauen, wird jedoch nicht nur die Zahngesundheit, sondern auch die Praxisbindung gestärkt.



© YuriyZhuravov/Shutterstock.com

Kaugummi kauen nach Snacks – Die ideale Patientenempfehlung

Lisa Schmalz

Häufig ersetzen Snacks die klassischen Hauptmahlzeiten, speziell bei der jüngeren Generation: Unter-30-Jährige, Singles und Paare ohne Kinder lassen oft eine Hauptmahlzeit aus und essen stattdessen nur eine Kleinigkeit. Be-

rufstätige müssen sowieso organisieren, wie sie tagsüber über die Runden kommen: 80 Prozent der Vollzeitbeschäftigten verpflegen sich mittags außer Haus. Dabei haben sie mittlerweile eine große Auswahl an Ange-

boten unterwegs, sei es beim Bäcker, Imbiss oder im Bistro.

Diese veränderte Esskultur bedeutet 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, trotzdem ist es wichtig, ihn zu beachten: Nur 1 Prozent der über 34-jährigen Deutschen hat ein kariesfreies Gebiss.¹ Damit gehört Karies zu den häufigsten Krankheiten überhaupt.

Der „5-Punkte-Plan“ für gesunde Zähne

1. 2x täglich Zähne putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta



2. Maximal 4 zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten pro Tag



3. Nach Mahlzeiten Stimulation des Speichelflusses, z. B. durch Kaugummi



4. Individuell abgestimmt: Intensivfluoridierung, PZR etc.



5. Kariesgefährdete Fissuren und Grübchen versiegeln.



Stimulation des Speichelflusses

Wie lässt sich hier gegensteuern, um das Gebiss kariesfrei zu halten oder eine beginnende Karies einzudämmen? Die Deutsche Gesellschaft für

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

Mundpflegeprodukte, Fortbildung für die Zahnarztpraxis und Infobroschüren 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 www.wrigley-dental.de können Zahnarztpraxen die Angebote des WOHP rund um den Speichel als natürlichem 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). Hierzu bietet das WOHP auch eigene Fortbildungen für das Praxisteam an.



Zahnerhaltung (DGZ) hat die dazu vorliegende Literatur ausgewertet und in einer wissenschaftlichen Mitteilung zusammengefasst, welche Maßnahmen tatsächlich effektiv sind. Das Ergebnis hieraus sind fünf Kernempfehlungen, von denen gleich zwei unser tägliches Ernährungsverhalten betreffen (Abb. 1): Pro Tag sollte nicht mehr als viermal zuckerhaltig gesnackt werden. Zudem sollte nach den Mahlzeiten der Speichelfluss stimuliert werden. Snacking in Maßen ist also erlaubt – vorausgesetzt, die Säureattacken nach den Mahlzeiten werden erfolgreich abgewehrt, zum Beispiel durch das Kauen zuckerfreier Kaugummis. Aufgrund des großen Interesses an der wissenschaftlichen Mitteilung initiierte die DGZ die

Erstellung einer medizinischen Leitlinie zum Thema „Kariesprophylaxe im bleibenden Gebiss“, die noch dieses Jahr fertiggestellt werden soll.

Mit Prophylaxetipp in Erinnerung bleiben

Snacken und Zahnschutz muss also kein Widerspruch sein: Wer nach dem Essen 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 das Zehnfache. Dieser natürliche Schutzmechanismus hilft, Nahrungsreste aus dem Mund zu spülen, Plaquesäuren zu

neutralisieren und den Zahnschmelz zu remineralisieren (Abb. 2).

Deshalb empfehlen viele Zahnärzte ihren Patienten das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi als Kariesprophylaxe für zwischendurch und unterwegs. Das ist unkompliziert und praxisorientiert: Die kleinen Dragees 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, signalisieren damit ihren Patienten, wie wichtig ihnen deren Wohlergehen ist. Das stärkt die Praxisbindung, besonders wenn der Tipp so lecker und leicht umzusetzen ist wie der, nach den Mahlzeiten einen Kaugummi zur Zahnpflege zu kauen.

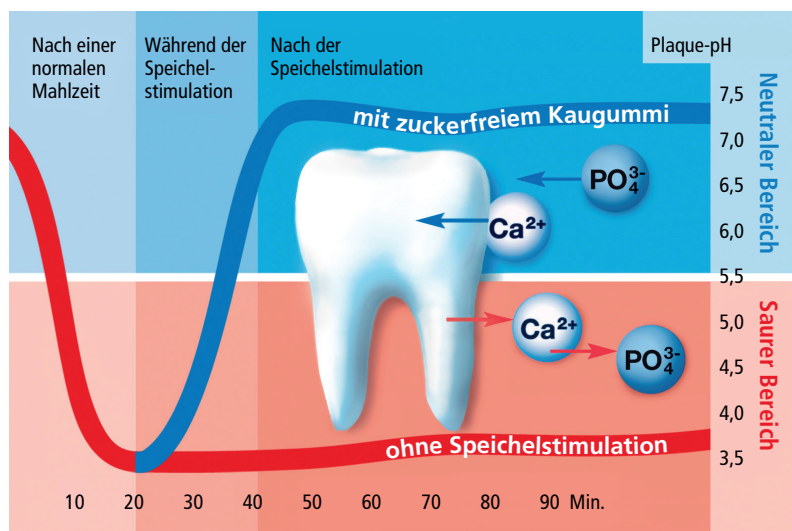


Abb. 2: Zahnpflegekaugummi trägt zur Neutralisierung von Plaquesäuren (pH-Wert steigt) bei.

Quelle:

1 Robert Koch-Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 47: Mundgesundheit, 2009.

Kontakt

Wrigley Oral Healthcare Program
c/o Wrigley GmbH
 Biberger Straße 18
 82008 Unterhaching
 Tel.: 089 66510-0
infoGermany@wrigley.com
www.wrigley-dental.de