

# Ich will Süßes!



Eine Information der Aktion zahnfreundlich e. V.  
mit freundlicher Unterstützung der Bundeszahnärztekammer

## Fast alle Kinder lieben Süßes!

Und natürlich will jeder schöne gesunde Zähne. Geht das? JA, denn für alle, die gerne naschen, gibt es zahnfreundliche Süßigkeiten mit dem Zahnmännchen. Die sind lecker, schaden deinen Zähnen aber nicht!

Das Zahnmännchen kennt bald jedes Kind. Kluge Köpfe wissen sogar: Süßigkeiten mit dem Zahnmännchen sind

- **zuckerfrei, säurearm** und
- **garantiert zahnfreundlich.**

Sie verursachen

- **keine Karies** und
- **keine Säureschäden** an den Zähnen (Erosionen).



## Stopp: Ist zuckerfrei nicht dasselbe wie zahnfreundlich?

**NEIN**, denn „zuckerfrei“ kann einfach nur heißen „ohne Rohrzucker“ (Haushaltszucker). Da aber jeder Zucker – egal ob z. B. Fruchtzucker, Milchzucker oder Traubenzucker – Karies auslösen kann, lohnt es sich, auf das Zahnmännchen zu achten! Mit diesem Symbol werden nur ganz besondere Süßigkeiten ausgezeichnet. Sie sind nicht nur zuckerfrei, sondern haben in strengen wissenschaftlichen Tests beweisen müssen, dass sie garantiert zahnfreundlich sind und keine Zahnschäden verursachen.

## Karies: Bakterien und Zucker

Bestimmte Bakterien im Zahnbelag (Biofilm oder Plaque) ernähren sich von Zucker. Durch ihren Stoffwechsel – oder einfacher gesagt beim Verdauungsvorgang – bauen die Bakterien Zucker zu Säuren ab. Diese entkalken (entmineralisieren) den Zahnschmelz. Er wird durchlässig (porös), die Bakterien können in den Zahn eindringen und ihn sozusagen von innen heraus zerstören. Das schmerzhaftes Karies-Loch entsteht.

Die große Ausnahme unter den „Zuckerfreien“

# Zahnfreundliche Schokolade

Eine echte Neuheit für den zahnfreundlichen Süßgenuss ist Schokolade – sie enthält einen neuen Zucker, der nachweislich keine Karies verursacht!

- Die Natur „arbeitet“ für zahnfreundliche Schokolade: Isomaltulose – so heißt der neue zahnfreundliche Zucker – wird aus reinem Rübenzucker gewonnen. Ein Bakterium (*Protaminobacter rubrum*) wandelt mit seinen eigenen Enzymen den Rohstoff Zucker in ein sogenanntes funktionelles Kohlenhydrat um – in einen zahnfreundlichen Zucker.
- Ohne Milchzucker – mit Casein. Weil auch in der Milch Zucker ist (Laktose), enthält die zahnfreundliche Schokolade Casein. Dieser Proteinbestandteil der Milch wird durch Mikrofiltration aus der Milch gewonnen und so dafür gesorgt, dass selbst im Milchpulver für die zahnfreundliche Schokolade kein Milchzucker enthalten ist.



Eigentlich könnte dein Speichel gleich beim ersten Schritt helfen: Deine Spucke verdünnt nicht nur die Säure, sondern sorgt auch für die Remineralisation deiner Zähne. Dafür benötigt der Speichel aber ausreichend Zeit. Und die fehlt ihm durch häufige süße Zwischenmahlzeiten: Die Bakterien produzieren dann pausenlos Säuren und können ständig in den Zahn eindringen.

## Keinen Zucker und keine Süßigkeiten mehr?

Doch du darfst! Ein „Zuckerverbot“ ist weder sinnvoll noch nötig: Für die Entstehung von Karies kommt es wesentlich darauf an, wie **oft** du Zuckerhaltiges isst. Dazu gehört auch „versteckter“ Zucker in Ketchup, Cola & Co.! Hast du ständig Süßes im Mund, entsteht bald ein Loch im Zahn! Aber auch scheinbar nicht süße Snacks, wie Chips, Salzstangen oder Cracker, enthalten genug „Bakterienfutter“ und sind daher als dauernde Zwischenmahlzeit Gift für die Zähne.

### Für kluge Köpfchen

- Zahnfreundliche Süßigkeiten sind auch ohne Zucker klasse. Süß schmecken sie durch natürliche Zuckeraustauschstoffe und durch Süßstoffe, die den Zähnen nicht schaden.
- Zahnmännchen-Süßwaren haben rund 40 % weniger Kalorien als zuckerhaltige Naschereien. Deshalb freuen sich nicht nur deine Zähne – auch auf deiner Waage macht sich das bemerkbar!

### Welche Namen gibt es für Zucker?

- Haushaltszucker (= Saccharose) aus Zuckerrübe oder Zuckerrohr
  - als raffinierten Zucker (= weiß, Kristallzucker)
  - als Rohzucker (= braun)
- Fruchtzucker (= Fruktose)
- Milchzucker (= Laktose)
- Malzzucker (= Maltose)
- Traubenzucker (= Glukose, Dextrose)

Den Bakterien im Zahnbelag ist es egal, mit welchem Zucker sie „gefüttert“ werden. Sie wandeln jeden Zucker (z. B. auch aus Honig) in zahnschädigende Säuren um.

## Erosionsschäden: Saure Getränke und saure Lebensmittel

„Sauer macht lustig“ gilt für deine Zähne überhaupt nicht, denn zu viel Saures greift ihre schöne glatte Oberfläche an. Ähnlich wie Sonne, Regen und Frost ihre Spuren in der Natur und an Gebäuden hinterlassen, können Fruchtsäuren aus Obst, Gemüse und Getränken die Oberflächen deiner Zähne verändern. Fachleute nennen das Erosionsschäden.

Obst und Gemüse sind gesund und gehören unbedingt auf deinen täglichen Speiseplan. Aber: Fruchtsäuren wirken direkt auf die Zahnoberflächen ein, können sie „aufweichen“ und Zahnhartsubstanz abtragen. Besonders gefährlich ist Zitronensäure: Weil ihr Geschmack gerade bei Erfrischungsgetränken so beliebt ist, wird sie häufig auch als Aroma- oder Konservierungsstoff eingesetzt.

### Für kluge Köpfchen

Zahnmännchen-Bonbons und Schokolade, Kaugummi und Kaubonbons, Karamellen und Pastillen enthalten so wenig Frucht- oder andere Säuren, dass sie keine Erosionsschäden verursachen.

### Immer beachten:

- Nach Obst und sauren Getränken etwa 30 Minuten warten und dann erst die Zähne putzen.
- Statt mit Limo oder Cola den Durst mit Mineralwasser löschen.
- Möglichst keine Sportler-Trinkflaschen benutzen.





## Ist Zähneputzen dann überflüssig?

**NEIN.** Dein Fitnessprogramm für Zähne und Zahnfleisch heißt: Täglich nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen die Zahnbeläge super gründlich wegputzen. Dazu gehören Zahnpasta mit Fluorid, Zahnbürste mit weichen Kunststoffborsten und rutschfestem Griff sowie Zahnseide für die Zahnzwischenräume. Zahnmannchen-Kaugummi ist eine tolle Zahnpflege für zwischendurch oder unterwegs und sorgt zusätzlich für appetitlich-frischen Atem.

## Zahnfreundlicher Zucker für zahnfreundliche Schokolade

- Der zahnfreundliche Zucker Isomaltulose ist das einzige Kohlenhydrat, das von deinem Körper voll verarbeitet wird und ihn über einen längeren Zeitraum mit Energie versorgt.
- D-Tagatose heißt ein weiterer zahnfreundlicher Zucker. Er wird aus Laktose gewonnen, ist ebenfalls zahnfreundlich getestet und mit dem „Zahnmännchen“ ausgezeichnet.

- Zahnfreundlich getesteter Zucker hat eine große Zukunft: Er gibt nicht nur Schokolade ihre Süße, sondern kann z. B. auch für Getränke eingesetzt werden.



- Selbst bei großem Schokoladenhunger verursacht der zahnfreundliche Zucker keine Toleranzprobleme: „Unerwünschte Nebenwirkungen“, die durch übermäßigen Verzehr von Süßigkeiten mit Zuckerersatzstoffen auftreten können, entfallen.

- **Köstlich und zahnfreundlich.** Ihre Zahnfreundlichkeit haben sowohl die Schokolade als auch der zahnfreundliche Zucker in wissenschaftlichen Tests bewiesen. Sie verursachen nachweislich keine Karies und wurden deshalb mit dem Qualitätssignet „Zahnmännchen“ ausgezeichnet.

So könnt ihr Schokolade genießen und trotzdem gesunde Zähne behalten.



Die Aktion zahnfreundlich ist eine gemeinnützige Vereinigung von Wissenschaftlern, Zahnärzten, Ärzten, Erziehern, Ernährungsberatern, Prophylaxefachkräften, Vertretern der Krankenkassen, Herstellern zahnfreundlicher Produkte sowie von Privatpersonen. Zum Verein gehören Partner-Unternehmen aus dem Zahn- und Mundpflegebereich sowie Fördermitglieder. Ihr gemeinsames Ziel ist die Verbesserung der Mundgesundheit durch Aufklärung und Förderung zahngesunder Ernährungsgewohnheiten.

**Zahnfreundliche Süßwaren** sind gesundheitlich unbedenklich. Alle Inhaltsstoffe sind für Lebensmittel ausdrücklich zugelassen. Hauptinhaltsstoffe für Bonbons und Kaugummis sind so genannte Zuckeraustauschstoffe (Polyole oder Zuckeralkohole), die wie Ballaststoffe wirken, und bei übermäßigem Verzehr blähend oder abführend wirken können. Ein Anteil von mehr als 10 % muss daher mit einem entsprechenden Vermerk auf der Verpackung deklariert werden.

Aktion zahnfreundlich e.V. · Danckelmannstr. 9 · 14059 Berlin

Tel.: 030 / 30 12 78 85 · Fax: 030 / 30 12 78 84

info@zahnmaennchen.de · www.zahnmaennchen.de



[www.zahnmaennchen.de](http://www.zahnmaennchen.de)