



Aktion zahnfreundlich e.V.
PRESSE-INFORMATION

**Statement Priv-Doz. Dr. Stefan Zimmer,
1. Vorsitzender Aktion zahnfreundlich e.V., Berlin / Grevenbroich**

***Kinderevent „Lächeln verbindet - Schöne, gesunde Zähne – ein Leben lang“ und
1.Kinder-Pressekonferenz am 22. Oktober in Berlin***

Was heißt eigentlich zahnfreundlich?

Naschen und trotzdem keine Karies

Dass Praxis meist spannender ist als Theorie, habe ich gerade wieder mit großer Freude erlebt. Für diese besondere „Lernstunde“ bedanke ich mich sehr herzlich bei den Klassen-Journalisten der Löcknitz-Schule.

Für mich hat diese 1. Kinder-Pressekonferenz nicht nur viele neue Denkanstöße gebracht, sondern auch eine ganze Portion Hausaufgaben. Denn es reicht ja nicht nur zu hören, welche Erwartungen und Wünsche ihr habt oder eure Fragen heute zu beantworten. Das wäre zu einfach. Wir müssen jetzt auch etwas tun, um gemeinsam einige Probleme aus der Welt zu schaffen. Wenn ich sage gemeinsam, dann meine ich euch genau so, wie die Gesundheitspolitiker, eure Lehrer und uns Zahnärzte.

Als Wissenschaftler und Zahnarzt habe ich lange genug hier an der Universitätszahnklinik der Charité gearbeitet um zu wissen, wie pfiffig und clever gerade die Berliner Kinder sind. Was ihr heute übrigens wieder einmal durch eure klugen und bohrenden Fragen bewiesen habt. Und da alle hier im ersten Teil der Pressekonferenz sehr aufmerksam zugehört haben, müsste jetzt jedem klar sein, dass es nicht besonders klug ist - und eigentlich auch keinem weiter hilft, wenn man einfach nur sagt „dafür ist der da verantwortlich, das soll der doch machen“. Nein, man muss auch selbst etwas tun. Damit habt ihr heute schon angefangen und uns „Löcher in den Bauch gefragt“ – was übrigens richtig klasse war, denn nur wenn man fragt, bekommt man auch Antworten, die man kritisch beleuchten kann und aus denen man sich eine eigene Meinung bilden kann.

Da hier lauter kluge Köpfe sitzen, wissen natürlich alle, dass es eigentlich ganz leicht ist, die Zähne gesund zu erhalten: Sie brauchen vor allem eine Zahnbürste, Zahnpasta und was richtiges zu kauen. Und was brauchen sie nicht? Zucker zum Beispiel, der macht ihnen nämlich nur Stress. Und der entsteht so:

In jedem Mund leben viele unterschiedliche Arten von Bakterien, gute und „böse“. So lange beide gleich stark sind, ist alles in Ordnung. Bestimmten Bakterien im Mund – oder besser gesagt: im Zahnbelag – ernähren sich von Zucker, den sie sofort in Säuren umwandeln. Weil diese Bakterien sich auch gleichzeitig blitzartig vermehren, ist es mit dem Gleichgewicht vorbei. Die Säuren greifen den Zahnschmelz an und entkalken ihn, er wird „brüchig“. Isst man jetzt immer wieder und wieder Süßes, wiederholt sich der Säureangriff auch immer wieder. Dadurch hat auch der Speichel, der eigentlich winzige Zahnschäden „reparieren“ kann, nicht mehr genügend Zeit, die brüchigen Stellen wieder in Ordnung zu bringen – es entstehen Löcher in den Zähnen, also Karies.

Jetzt könnt ihr natürlich fragen: Darf man deshalb überhaupt keine Süßigkeiten mehr essen? Seid ganz beruhigt, ihr dürft. Denn Zucker ganz zu verbieten, wäre sicher unrealistisch und es ist auch nicht nötig. Dafür gibt es zwei Gründe:

Der erste heißt: Wer ständig Süßes im Mund hat, hat bald ein Loch im Zahn. Denn für die Entstehung von Karies ist es wichtig wie oft man Zuckerhaltiges isst und wie lange die süßen Sachen im Mund bleiben. Das heißt: einmal am Tag Schokolade bis „Abwinken“ können die Zähne – wenn sie danach geputzt werden – verkraften. Die Tafel Schokolade in kleinen Stückchen über den ganzen Tag verteilt macht Probleme, dann entsteht Karies.

Der zweite Grund ist knallrot und zeigt einen beschirmten fröhlich lachenden Backenzahn – das Zahnmännchen. Die meisten von euch kennen es von vielen Süßigkeiten. An ihm erkennt man z. B. zahnfreundliche Schokolade, Bonbons, Kaugummi und Lutscher. Zahnmännchen-Süßigkeiten sind zuckerfrei, sie verursachen garantiert keine Karies.

Warum sie trotzdem süß schmecken und lecker sind? Statt Zucker enthalten zahnfreundliche Süßigkeiten Zuckerersatzstoffe und Süßstoffe, die von den Bakterien nicht in Säuren umgewandelt werden können. Und sie enthalten so wenig Frucht- oder andere Säuren, dass selbst diese keine Zahnschäden verursachen.

Das knallrote Zahnmännchen darf im übrigen nur auf solchen Süßwaren angebracht werden, die einen strengen wissenschaftlichen Test bestanden haben.

Wir Zahnärzte wissen natürlich auch, dass weder ihr Kinder bereit seid – und auch die Erwachsenen sind es nicht, total auf so attraktive Produkte wie Bonbons, Schokolade, süße Brotaufstriche, Milch-Erzeugnisse oder Getränke zu verzichten. Dabei enthalten nicht nur die so genannten süßen Zwischenmahlzeiten, sondern auch viele andere Lebensmittel Zuckerarten, die zur Kariesentstehung beitragen. Es ist logisch, dass Grundnahrungsmittel wie Backwaren aus Stärke, Cerealien oder Teigwaren und vor allem viele Obstsorten deswegen nicht von unserem Speiseplan verschwinden können.

Deshalb heißt unsere Botschaft an große und kleine Naschkatzen: Wer ‚nur so zwischendurch‘ immer mal wieder Süßes in den Mund stecken will, sollte zu leckeren Alternativen greifen und Zahnfreundliches genießen!“

Hintergrund

Als Partner der Ivoclar Vivadent-Veranstaltungstournee „Lächeln verbindet – Schöne, gesunde Zähne – ein Leben lang“ sorgt die Aktion zahnfreundlich e.V. mit Zahnmännchen-Süßwaren für strahlende Kinderaugen: Für rund 700 kleine Berliner aus Kindergärten und Grundschulen stellte sie jede Menge Süßigkeiten zur Verfügung, die den Zähnen nicht schaden und die man am international geschützten Qualitätssignet „Zahnmännchen mit Schirm“ erkennt. Diese Süßwaren haben in zwei wissenschaftlichen Tests bewiesen, dass sie weder Karies noch sonstige Säureschäden an den Zähnen verursachen.

Seit 1986 arbeitet die Aktion zahnfreundlich e.V. in Deutschland. Zu dem gemeinnützig arbeitenden Verein gehören über 400 persönliche Mitglieder, u. a. Wissenschaftler, Zahnmediziner und ihre Prophylaxe-Assistentinnen, Ärzte, Ernährungsberater, Vertreter der zahnärztlichen Organisationen und der Krankenkassen, Medizinjournalisten sowie 24 Firmenmitglieder, Süßwaren- und Rohstoffhersteller. Sie alle haben das gemeinsame Ziel, Zahngesundheit und gesundes Ernährungsverhalten zu fördern.

Für Rückfragen:

Priv.-Doz. Dr. Stefan Zimmer
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
Poliklinik für Zahnerhaltung und
präventive Zahnheilkunde
Tel.: 0211 – 811 98 80
Fax 0211 – 811 92244
eMail: stefan.zimmer@med.uni-duesseldorf.de

Aktion zahnfreundlich e.V.
Pressestelle: Hedi Peters
Danckelmannstr. 9, 14059 Berlin

Tel.: 030 – 30 12 78 81 und 85
Fax: 030 – 30 12 78 84

eMail: aktion-zahnfreundlich@t-online.de

www.zahnmaennchen.de