

## **Statement ZA Hans-Peter Küchenmeister Vorstandsmitglied Aktion zahnfreundlich e.V., Berlin / Grevenbroich**

***Kinderevent „Lächeln verbindet - Schöne, gesunde Zähne – ein Leben lang“ und  
1.Schüler-Pressekonferenz in Hessen am 14. November 2003***

***Was heißt eigentlich zahnfreundlich?***

### **Naschen und trotzdem keine Karies**

**Da Praxis meist spannender ist als Theorie freue ich mich sehr, bei dieser ersten Schüler-Pressekonferenz in Hessen dabei zu sein. Für diese besondere „Lernstunde“ bedanke ich mich jetzt schon sehr herzlich bei den Klassen-Journalisten der Anton-Gruner-Schule.**

**Ich bin sicher, dass ich heute nicht nur viele neue Denkanstöße mit nach Hause nehme, sondern auch eine ganze Portion Hausaufgaben. Denn es reicht ja nicht nur zu hören, welche Erwartungen und Wünsche ihr habt und nachher eure Fragen zu beantworten. Das wäre zu einfach. Wir werden nach dieser Pressekonferenz auch etwas tun müssen, um gemeinsam die Probleme aus der Welt zu schaffen, die ihr heute aufzeigt. Wenn ich sage gemeinsam, dann meine ich euch genau so wie die Gesundheitspolitiker, eure Lehrer und uns Zahnärzte.**

Als Zahnarzt habe ich häufig genug Kinder und Jugendliche in meiner Praxis um zu wissen, wie clever und pfiffig die Kids von heute sind: Den meisten ist lange klar, dass es weder besonders klug ist noch irgendjemand weiter hilft, wenn man immer nur sagt „dafür ist der da verantwortlich, das soll der doch machen“. Nein, man muss auch selbst etwas tun, und damit habt ihr ja schon angefangen: Ihr werdet uns gleich „Löcher in den Bauch fragen“ – was übrigens richtig klasse ist, 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 zum Kauen. Und was brauchen sie nicht? Zucker zum Beispiel, der macht ihnen nämlich nur Stress.

### **Süßes ist Stress für die Zähne**

In jedem Mund leben viele unterschiedliche Arten von Bakterien, gute und „böse“. So lange beide gleich stark sind, ist alles in Ordnung. Bestimmte „böse“ Bakterien im Mund – oder besser gesagt: im Zahnbelag – ernähren sich von Zucker und vermehren sich mit seiner Hilfe blitzartig. Dadurch wird nicht nur das Gleichgewicht gestört, gleichzeitig passiert noch etwas: Diese Bakterien wandeln den Zucker sofort in Säuren um, die den Zahnschmelz angreifen und ihn entkalken, er wird „brüchig“. Isst man immer wieder und wieder Süßes, wiederholt sich der Säureangriff auch immer wieder und der Speichel, der eigentlich winzige Zahnschäden „reparieren“ kann, hat nicht mehr genügend Zeit, die brüchigen Stellen in Ordnung zu bringen – es entstehen Löcher in den Zähnen - 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 nicht nur unrealistisch, es ist auch nicht nötig. Dafür gibt es zwei Gründe.

### **Kein „Zuckerverbot“**

Der erste heißt: Nur 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 zum „Abwinken“ können die Zähne – wenn sie danach geputzt werden – verkraften. Aber wenn ihr eure Schokolade über den ganzen Tag verteilt und immer wieder mal ein kleines Stückchen in den Mund schiebt, dann bekommen eure Zähne Probleme, dann entsteht Karies.

Der zweite Grund ist knallrot und zeigt einen fröhlich lachenden Backenzahn – das Zahn-männchen mit Schirm. Die meisten von euch kennen es, es ist auf vielen Süßigkeiten und es bedeutet: Diese Schokolade, Bonbons, Lutscher oder die Kaugummis enthalten keinen Zucker, sondern so genannte Zuckerersatzstoffe und Süßstoffe, die von den Mund-Bakterien nicht in Säuren umgewandelt werden können und deshalb auch keine Karies verursachen. Ob Süßigkeiten auch wirklich zahnfreundlich sind, müssen sie in strengen wissenschaftlichen Tests zunächst beweisen. Erst wenn sie diese Prüfungen erfolgreich bestanden haben, erhalten sie die besondere Auszeichnung für Zahnfreundlichkeit: das Zahn-männchen mit Schirm!

### **Kluge Köpfe naschen zahnfreundlich**

Wir Zahnärzte wissen natürlich, dass weder Kinder noch Erwachsene bereit sind, auf so attraktive Dinge wie Bonbons oder Schokolade, süße Brotaufstriche, Milch-Erzeugnisse oder auch auf süße Getränke total zu verzichten. Weil aber nicht nur die so genannten süßen Zwischenmahlzeiten Zucker enthalten, sondern auch in vielen anderen Lebensmitteln und Obstsorten Zuckerarten sind, die zur Kariesentstehung beitragen, sollte man klug mit Zucker und Süßigkeiten umgehen.

Deshalb heißt unsere Botschaft an große und kleine Naschkatzen: Wenn ihr ‚nur so zwischen-durch‘ immer mal wieder Süßes in den Mund stecken wollt, solltet ihr zu leckeren Alternativen greifen und Zahnfreundliches mit dem Zahn-männchen genießen!

### **Hintergrund**

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

Seit 1985 arbeitet die Aktion zahnfreundlich e.V. in Deutschland. Zu dem als gemeinnützig anerkannten 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. 1. Vorsitzender der Aktion zahnfreundlich e.V. ist Priv.-Doz. Dr. Stefan Zimmer, Heinrich-Heine-Universität, Düsseldorf.

### ***Für Rückfragen:***

ZA Hans-Peter Küchenmeister  
Vorstandsmitglied Aktion zahnfreundlich e.V.  
Vizepräsident der Zahnärztekammer  
Schleswig-Holstein, Kiel  
Tel. 04328 – 722477  
Fax 04328 – 722478  
eMail: hpk@zahn-net.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](mailto:aktion-zahnfreundlich@t-online.de)

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