



Aktion zahnfreundlich e.V.
www.zahnmaennchen.de

25. September: Tag der Zahngesundheit

Sauer ist gar nicht lustig für die Zähne

„Gesund beginnt im Mund - aber bitte mit Spucke“, lautet das diesjährige Motto zum Tag der Zahngesundheit (25. September). Wenn einem buchstäblich „die Spucke“ weg bleibt, kann das fatale Folgen haben, denn Speichel ist eines der wichtigsten Schutzsysteme des menschlichen Körpers. Speziell für die Mundgesundheit ist unsere Spucke ein wahres Lebenselixier. „Speichel ist für die Zähne äußerst wichtig, denn er enthält Mineralien wie Kalzium und Fluorid, die den Zahnschmelz widerstandsfähiger machen“, so Prof. Dr. Stefan Zimmer, Präventivzahnmediziner an der Universität Witten/Herdecke und 1. Vorsitzender der Aktion zahnfreundlich e.V., Berlin.

Für alle, die statt Kaugummi lieber ein saures Bonbon lutschen und damit einen ähnlichen Effekt erreichen wollen, hat Prof. Zimmer einige wichtige Hinweise: "Saure Bonbons regen zwar den Speichelfluss an, sind aber für unsere Zähne überhaupt nicht lustig. So genannte Zahnerosionen, eine durch die Ernährung bedingte Zahnerkrankung, macht uns Zahnärzten seit einiger Zeit große Sorgen. Erosionsschäden werden vor allem durch die beliebten sauren Erfrischungsgetränke aber auch durch saure Lebensmittel und Bonbons ausgelöst. Die darin enthaltenen Säuren greifen die Zahnoberfläche von außen an, der Zahnschmelz wird sozusagen abgetragen."

Die Konsequenz darf natürlich nicht sein, dass gesunde Lebensmittel wie Obst oder Gemüse vom Speiseplan gestrichen werden. Aber statt Limo oder Cola sollte man Mineralwasser trinken und bei fruchtigen Bonbons - wie auch bei Kaugummi - auf das Zahnmännchen achten. Denn Produkte mit diesem Qualitätssignet sind garantiert zahnfreundlich. Prof. Zimmer: "In exakt definierten wissenschaftlichen Prüfungen wurde nachgewiesen, dass diese zuckerfreien und säurearmen Produkte weder Karies noch sonstige Säureschäden an den Zähnen - so genannte Erosionen - verursachen!"

Der regelmäßige Speichelfluss (ca. ein Liter pro Tag) hält die Mundhöhle feucht und hilft, die Ansiedlung von Krankheitserregern zu verhindern. Wird über einen längeren Zeitraum zu wenig Speichel produziert, kann Mundtrockenheit (Xerostomie) entstehen.

PM 09/08 (2.186 Zeichen)

Für Rückfragen:

Prof. Dr. Stefan Zimmer

1. Vorsitzender

Universität Witten/Herdecke

Abteilung für Zahnerhaltung

Tel. 0 23 02 – 926 – 663

Alfred-Herrhausen-Straße 50

D - 58448 Witten

Stefan.Zimmer@uni-wh.de

Aktion zahnfreundlich e.V.

Danckelmannstr. 9

D – 14059 Berlin

Presse: Hedi von Bergh

Tel.: 030 – 30 12 78 85

presse@zahnmaennchen.de

Die Aktion zahnfreundlich e. V. ist ein gemeinnützig arbeitender Verein. Zu ihm gehören Wissenschaftler, Zahnärzte, Ärzte, Erzieher, Ernährungsberater, Prophylaxefachkräfte, Vertreter der Krankenkassen, Hersteller zahnfreundlicher Produkte Privatpersonen sowie Partner-Unternehmen aus dem Zahn- und Mundpflegebereich und Fördermitglieder. Gemeinsames Ziel und satzungsgemäßer Zweck des 1985 gegründeten Vereins sind: Aufklärung der Öffentlichkeit über die Zusammenhänge zwischen Zahngesundheit und Ernährung, Verbesserung der Mundgesundheit und Förderung zahnfreundlicher Ernährungsgewohnheiten. 1. Vorsitzender ist Prof. Dr. med. dent. Stefan Zimmer.