

01/2021



Das Magazin der Aktion Zahnfreundlich e. V.

ZAHNFREUNDLICH



MAGAZIN

Zahnfreundlich
Podcast

MENSCHEN

Dr. Eckart von Hirschhausen
Ich bin dann mal weg

MEDIZIN

Zuckeraustausch-
stoffe

MIT UNS

Die Zahnfreundlich-
App

FÜR DEN STERN
IN DEINEM LEBEN



Dentistar

**Der einzige Schnuller
mit Dental-Stufe**

Die Dental-Stufe im Saugteil schlängelt
sich zwischen den Zähnen hindurch.

Verhindert nachweislich Zahnfehlstellungen.**

Von führenden Kieferorthopäden entwickelt.

* Rossmann Produkttest, 2017, n=349
** Informationen dazu finden Sie unter
www.dentistar.eu/langzeitstudie.html

www.dentistar.eu



Liebe Mitglieder der Aktion Zahnfreundlich,
liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich, Ihnen heute die neueste Ausgabe unseres Magazins „Zahnfreundlich“ vorlegen zu können. Unsere Redaktion konnte einen ganz besonderen Protagonisten für dieses Heft gewinnen. Sie alle kennen ihn. Es ist Eckart von Hirschhausen, ein Mann vieler Talente. Er ist Arzt, Journalist, Kabarettist und Showmaster. Eines seiner größten Talente besteht darin, dass er medizinische Zusammenhänge verständlich und unterhaltsam, immer gewürzt mit einem Schuss Humor, darstellen kann. Deshalb empfehle ich Ihnen, seinen Blick auf die Mundhöhle und die Mundhygiene zu teilen. Gelegentliche Lachanfalle sind garantiert, aber auch einiges zum Nachdenken.

Danach sollten Sie das Heft aber nicht aus der Hand legen, denn die Informationen zu Zuckeraustauschstoffen helfen Ihnen bei Ihren Patientengesprächen zum Thema zahngesunde Ernährung und wenn Sie als Ernährungsexpertin oder -experte so richtig durchstarten wollen, empfehle ich Ihnen unsere Zahnfreundlich-App.

Mit ihr können Sie nicht nur Ihr Wissen zum Thema Ernährung quasi mundgerecht vertiefen, sondern am Ende auch ein Zertifikat erlangen, das Sie als „Expertin oder Experte für zahnfreundliche Ernährung“ ausweist. Für Mitglieder der Aktion Zahnfreundlich e. V. ist das kostenlos.

Genießen Sie die Lektüre unseres neuen Heftes!

Mit zahnfreundlichen Grüßen

Ihr Prof. Dr. Stefan Zimmer

MAGAZIN



3

Editorial

4

Tag der Zahngesundheit 2021

Impressum

5

News:

Zahnfreundlich Podcast

Vierfach zahnfreundlich ausgezeichnet!

MENSCHEN



6

Dr. Eckart von Hirschhausen
Ich bin dann mal weg -
Zähneputzen

MEDIZIN



10

Zuckeraustauschstoffe

MIT UNS



12

Zahnfreundlich-App

News

„Zahnfreundlich“ für die Ohren

Weil es bisher rund um das Thema zahnfreundlich noch „nichts für die Ohren“ gab, geht die Aktion Zahnfreundlich e. V. (AZeV) mit der Zeit: „Das Medium Podcast ist spannend und präsentiert die Aktion Zahnfreundlich als Verein, der neue Wege geht, um zu sagen, was wichtig ist – für das Prophylaxeteam in der Zahnarztpraxis und die Ernährungsberatung“, so Prof. Dr. Stefan Zimmer, 1. Vorsitzender der AZeV.

In kurzweiligen Zehn-Minuten-Interviews beantwortet der Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Präventivzahnmedizin (DGPZM), seinem Podcast-Gesprächspartner Lars Kroupa Fragen rund um das Thema zahnfreundlich. „Im dentalen Bereich kennt jeder das Zahnmännchen“, so der Kommunikationsfachmann und Inhaber der Berliner Agentur White & White, „aber kaum jemand weiß, wer dahinter steckt“. Diese Lücke hat die Aktion Zahnfreundlich nun mit dem ersten Podcast geschlossen.

Mit ihren Hör-Beiträgen will der gemeinnützig arbeitende Verein vor allem den Prophylaxeteams in Zahnarztpraxen Fakten vermitteln, die auch gegen Fakes und Fehlinformationen wirken – gerade, wenn es um zahnfreundliche Ernährung und die richtige Zahnpflege geht. „Im zweiten Podcast, der seit September ebenfalls online ist, geht es um den Kompetenzerwerb mithilfe der Zahnfreundlich-App. Unser Fortbildungs-Tool macht nicht nur einzeln Spaß, sondern eignet sich sowohl für ein *Lunch&Learn-Konzept* in der Praxis als auch zur Ergänzung für Aufstiegsfortbildungen und die Berufsfachschule“, so die AZeV.

AUF SPOTIFY UND ZAHNMAENNCHEN.DE

bit.ly/spotify_zahnfreundlich

bit.ly/zahnfreundlich

Vierfach zahnfreundlich ausgezeichnet!

Wir gratulieren dem Praxisteam von Dr. med. dent. Dirk Bastowski herzlich zur Auszeichnung „Expertinnen für zahnfreundliche Ernährung“.

„Im Mittelpunkt stehen die Patienten.“ Das ist das Motto der Zahnarztpraxis von Dr. med. dent. Dirk Bastowski in Herne. Besonderes Augenmerk legt das Praxisteam dabei auf die ausführliche Beratung ihrer Patienten. Mit dem Zahnfreundlich-Zertifikat unterstreicht es ihre Kompetenz und ihr Wissen rund um die zahnfreundliche Ernährung, die speziell in der Prophylaxearbeit wichtig ist.

„Besonders die Themen Zucker und deren Auswirkungen bei Kindern sowie Zuckersubstitut in Lebensmitteln waren sehr informativ“, findet das Praxisteam. Das passt natürlich sehr gut zum maßgeschneiderten Vorsorgeprogramm, das das Praxisteam seinen kleinen Patienten bietet. Sehr gut hat ihnen der leichte und verständliche Aufbau der App gefallen. Die Zahnfreundlich-App ⁽¹⁾ gibt es als kostenlosen Download im Google PlayStore oder bei iTunes unter „Zahnfreundlich“.



© Praxis Dr. Bastowski

⁽¹⁾ Die Qualifizierung ist für Mitglieder der Aktion Zahnfreundlich e. V. immer kostenfrei, für Nicht-Mitglieder wird eine Prüfungsgebühr von 30 € erhoben (bei Bestellung des Zertifikats).

Tag der Zahngesundheit 2021



Das Motto zum 25. September, dem **Tag der Zahngesundheit**, lautete in diesem Jahr: „Gesund beginnt im Mund – Zündstoff!“. Denn das Thema Parodontitis birgt auf vielen Ebenen Zündstoff und Gründe genug, darüber aufzuklären: Welche Warnsignale gibt es? Wie soll man darauf reagieren? Und besser noch: Wie kann man einer Parodontitis vorbeugen? Fragen, die genügend Zündstoff bieten: Für die frühe Gesundheitserziehung durch die Gruppenprophylaxe in Kitas und Schulen. Für die lebenslange regelmäßige und sorgfältige Mundhygiene und für einen gesunden Lebensstil. Für die Vorsorgeleistungen in der zahnärztlichen Praxis und für zündende Patientengespräche - und ganz im Sinne des Zahnmännchens!

IMPRESSUM

Herausgeber: Aktion Zahnfreundlich e. V. Bismarckstr. 83 D-10627 Berlin	info@zahnmaennchen.de www.zahnmaennchen.de T: +49 (0)30 3012 78 85 F: +49 (0)30 3012 78 84	© Aktion Zahnfreundlich 2021 Vorsitzender: Prof. Dr. Stefan Zimmer Verantwortlich: Prof. Dr. Stefan Zimmer Redaktion: Hedi von Bergh	Produktion: WHITE & WHITE www.white-white.de Bildnachweis Titel: Dominik Butzmann
--	---	---	--

„Ich bin dann mal weg – Zähneputzen“

Durch Bücher wie „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“, „Glück kommt selten allein...“, „Wunder wirken Wunder“ und „Die Bessere Hälfte. Worauf wir uns mitten im Leben freuen können“ (gemeinsam mit Tobias Esch) wurde er mit über 5 Millionen Auflage einer der erfolgreichsten Sachbuch-Autoren und der wohl bekannteste Arzt Deutschland. Sein neues Buch „Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben“ erschien am 18.05.2021 bei dtv und steht seit Erscheinen an der Spitze der SPIEGEL-Bestsellerliste.

Zähne und Alter

Ja, ich habe empfindliche Zähne. Neulich ließ ich mich im Drogeriemarkt hinreißen, eine Zahnpasta zu kaufen für „reifere Zähne“. Was bitte schön sind denn „reifere“ Zähne? Ein reiferer Apfel ist einer, der kurz davorsteht, abzufallen. Darf ich mit einem reiferen Zahn noch kraftvoll in einen Apfel beißen oder besteht die Gefahr, dass der Zahn danach mehr an dem Apfel hängt als an mir? Zähne und Zahnfleisch ab 40 Jahren haben laut Zahnpastawerbung spezielle Bedürfnisse. Ich auch. Ich möchte nicht dreimal am Tag von meiner Zahnpasta auf mein Alter reduziert werden. Die weiteren Vorteile dieser Zahncremes sind auf der Packung so klein gedruckt – die respektieren ihre Zielgruppe wirklich überhaupt nicht!

Wenn man wie ich über 50 ist, haben die Zähne einfach schon viel erlebt und geleistet. Sie haben kiloweise Zucker standhalten müssen, Kirschen, Nüssen und Olivenkernen getrotzt. Während auf der Kopfhaut die Haare ergrauen, dürfen Zähne weder grau noch braun werden, obwohl wir ständig Tee und Kaffee an ihnen vorbeischlürfen. Vom Rotwein ganz zu schweigen.

Dr. Eckart von Hirschhausen (Jahrgang 1967) studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg. Seine Spezialität: medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise zu vermitteln und mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden. Seit über 25 Jahren ist er als Autor, Moderator, Redner und Impulsgeber auf Bühnen, auf Podien und im Fernsehen unterwegs. Hirschhausen ist Ehrenmitglied der Medizinischen Fakultät der Charité und engagiert sich seit 2018 für eine medizinisch und wissenschaftlich fundierte Klimapolitik.

Zähne und Bakterien

Was Mediziner lange unterschätzt haben, ist der enge Zusammenhang zwischen dem, was im Mund passiert und dem Rest des Körpers. Bakterien haben wir überall, freundliche und blöde. Auf uns und in uns. Auf jeder Haut, auf jeder Schleimhaut, egal ob die im Licht liegt oder im ewigen Schatten. Am allermeisten haben wir im Darm, aber natürlich auch im Mund. Irgendwo müssen die Darmbakterien ja in den Körper gelangt sein. Die Flora im Mund bestimmt mit, wie lange wir leben und woran wir womöglich sterben. Denn die Bakterien können bei jedem Zähneputzen in die Blutbahn eintreten, gerade wenn das Zahnfleisch entzündet ist. Und wer jetzt denkt, dann putze ich doch einfach nicht mehr die Zähne, verwechselt Ursache und Wirkung.

Die Entzündungen werden erst dann langfristig besser, wenn man ihre Ursache, sprich die Beläge, dauerhaft entfernt. Sind die Bazillen erst mal im Blut, haben die verständlicherweise keine Lust, ständig im Kreis herum zu fahren. Lieber hocken sie sich auf jede raue Fläche, die die Blutbahn ihnen bietet, zum Beispiel auf die Herzklappen oder auf Verhärtungen in der Gefäßwand. Im Mund sowie dort arbeitet sich das Immunsystem dann an ihnen ab, reagiert mit Entzündung und dauerhafte Entzündungsvorgänge machen uns chronisch krank. Ganz vereinfacht gesagt: Wenn Sie also Ihren Mund pflegen, pflegen Sie auch Ihr Herz.

Mehr über Eckart von Hirschhausen:

www.hirschhausen.com

www.stiftung-gegmd.de

www.facebook.com/hirschhausen

www.instagram.com/gesunde.erde.gesunde.menschen



Zähne und Hirn

Ebenso können bestimmte Bakterienstämme aus dem Mund auch im Hirn nachgewiesen werden. Nicht etwa, weil sie beim Putzen mit der Zahnbürste durch die Decke des Oberkiefers gingen, sondern auch wieder über den Umweg übers Blut. Aber damit ist nicht zu spaßen, weil man zwar immer noch nicht so richtig weiß, wie Alzheimer ausgelöst wird; klar ist aber, dass - wie bei ganz vielen der Zivilisationskrankheiten - ein Mix aus Genetik und chronischer Entzündung vor Ort eine Rolle spielt. Und an die Plaques im Kopf kommt man noch nicht mal mit einem Herzkatheter richtig ran, bleibt also nur, die Hirnwindungen prophylaktisch möglichst keimfrei zu halten, indem man den Lebensraum bereits im Mund einschränkt und öfter feucht durchwischt.

Mundhöhle, Küssen und Tod

Was mich immer fasziniert: Die Zähne sind der einzige Körperteil, dem der Tod guttut. Denn ihr großer Gegner sind nicht Sensenmänner, sondern die Bakterien, die an ihnen nagen. Diese kleinen fiesen Mitbewohner machen für die Zähne die Mundhöhle zu Lebzeiten zur Mundhöhle. Sobald man mit den Zähnen ins Gras gebissen hat - geht es denen bestens. Keine Feuchtigkeit, keine Reste, keine neuen Löcher! Und das alles, ohne zu putzen! Und ohne altersgerechte Zahnpasta. Für Zähne ist das Leben mit den ganzen bakteriellen Belägen ein einziger Kampf von 32 Goliaths gegen eine Überzahl an Davids.

In der Mundhöhle sind mehr Bakterien versammelt als am anderen Ende des Verdauungskanals. Seltsamerweise finden wir es weniger eklig, sich auf den Mund zu küssen. Eros und Thanatos eben. Von Erotik und Mikroorganismen befreit, überdauert das härteste Material des Körpers nach einem Menschenleben unbeschadet Jahrhunderte. Jeder archäologische Fund erinnert uns daran. Salve Carius und Bactus, Memento mori, - gedenket, dass ihr sterblich seid, huldigt den bakteriellen Mitbewohnern. Es ist ein guter Schachzug, sie in Schach zu halten, aber am Ende bricht dir die Krone, du vermeintliche Krone der Schöpfung. Und so heiß wir im Kindergarten darauf waren, endlich zu den „Wackelzähnen“ zu gehören, umso weniger sollten wir diesen Prozess im Alter beschleunigen.

Ich bin dann mal weg - Zähneputzen.



© Dominik Butzmann

Gewinnen Sie „Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben“

Das aktuelle Buch von Eckart von Hirschhausen

Eckart von Hirschhausen bezieht als Arzt und „Scientist for Future“ Stellung zur realen Bedrohung durch die Klimakrise und macht sich auf die Suche nach guten Ideen für eine bessere Welt. Er trifft Vordenker aus drei Generationen: u.a. Jane Goodall, Ernst Ludwig von Weizsäcker, Luisa Neubauer, Sarah Wiener und Harald Lesch. „Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben“ - eine Fundgrube von Fakten, Reportagen, Essays und Gesprächen mit unerwarteten Querverbindungen zu den unendlichen Möglichkeiten, endlich zu leben.



Wie Sie teilnehmen können?*



Ganz einfach: Folgen Sie dem Zahnmännchen auf facebook oder instagram @zahnfreundlich und liken Sie unseren Gewinnspiel-Post „Mensch Erde! Wir könnten es so schön haben.“

***Teilnahmebedingungen:**

Die Teilnahme am Gewinnspiel der Aktion Zahnfreundlich e. V. ist kostenlos und richtet sich ausschließlich nach diesen Teilnahmebedingungen.
Die Dauer des Gewinnspiels erstreckt sich vom 25.10.2021 bis zum 20.11.2021.
Die Teilnahme ist nur innerhalb des Teilnahmezeitraums möglich. Nach Teilnahmeschluss eingehende Einsendungen werden bei der Auslosung nicht berücksichtigt.
Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen, die ihren Wohnsitz in Deutschland und das 18. Lebensjahr vollendet haben.
Die Ermittlung der Gewinner erfolgt nach Teilnahmeschluss im Rahmen einer auf dem Zufallsprinzip beruhenden Verlosung.
Die Gewinner der Verlosung werden zeitnah per persönlicher Nachricht auf instagram oder facebook über den Gewinn informiert.
Für die Teilnahme am Gewinnspiel ist die Angabe von persönlichen Daten notwendig. Der Teilnehmer versichert, dass die von ihm gemachten Angaben zur Person, insbesondere Vor-, Nachname und Emailadresse, wahrheitsgemäß und richtig sind.
Der Veranstalter weist darauf hin, dass sämtliche personenbezogenen Daten des Teilnehmers ohne Einverständnis weder an Dritte weitergegeben noch diesen zur Nutzung überlassen werden.

Zucker, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe (Teil 1)

Lange Zeit galt Karies als Infektionskrankheit. Heute weiß man, dass Karies das Ergebnis (Symptom) eines aus dem Gleichgewicht geratenen dentalen Biofilms ist. „Die Ernährung – und insbesondere der Zuckerkonsum – bietet eine der wichtigsten Möglichkeiten, den dentalen Biofilm zu beeinflussen“, betonen Prof. Dr. Klaus W. Neuhaus vom Universitären Zentrum für Zahnmedizin Basel sowie Prof. Dr. Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke in einem Fortbildungsbeitrag, der in der Ausgabe 13/2019 der Zahnärztlichen Mitteilungen veröffentlicht wurde und der die Basis für den nachfolgenden Beitrag ist.

Empfehlungen der WHO zum Zuckerkonsum

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im Jahr 2015 eine Leitlinie zum Gebrauch von Zuckern in der Ernährung herausgegeben, die zwischen „starken“ (strong recommendations) und „bedingten“ Empfehlungen (conditional recommendations) unterscheidet. Die WHO empfiehlt

- eine lebenslange Reduktion der Einnahme von freien Zuckern in der Ernährung (starke Empfehlung)
- für Kinder wie Erwachsene eine Reduktion der freien Zucker auf weniger als 10 % der zugeführten Gesamtenergiemenge (starke Empfehlung)
- und darüber hinaus eine Reduktion der Einnahme freier Zucker auf weniger als 5 % der zugeführten Gesamtenergiemenge (bedingte Empfehlung).

„Das Bemerkenswerte daran ist, dass die Ernährungsempfehlung der Reduktion freier Zucker auf weniger als 10 % nicht etwa auf Studien zu Übergewicht oder Diabetes beruht, sondern sich aus Kariesstudien ableitet“, so Neuhaus und Zimmer.

Zucker aus der Perspektive des Zahnarztes

„Aus kariologischer Sicht ist es gleichgültig, ob der Zucker weiß ist oder braun, zugesetzt oder natürlich vorkommend. Der kariogene Biofilm hat keine Präferenzen bezüglich der Zucker-Herkunft, sondern er verstoffwechselt einfach das, was das Ernährungsangebot hergibt“, betonen die beiden Wissenschaftler.

Wichtig für die Ernährungsberatung ist es zu wissen, was mit freien Zuckern und der Gesamtenergiemenge gemeint ist: „Freie Zucker sind alle Mono- und Disaccharide, die Speisen und Getränken vom Hersteller, Koch oder Konsumenten zugesetzt werden. Darunter versteht man aber auch die Zucker, die natürlicherweise in Honig, Sirups, Fruchtsäften oder Fruchtsaftkonzentraten vorkommen.“



© Freepik

Die Gesamtenergiemenge bezeichnet die Summe aller zugeführten täglichen Kalorien durch Speisen und Getränke. Die Energie kommt dabei von den Makronährstoffen wie Fett (9 kcal/g), Kohlenhydraten (4 kcal/g) inklusive der Gesamtzuckeremenge (freie Zucker plus intrinsische Zucker plus Milchzucker), Protein (4 kcal/g) und Alkohol (7 kcal/g). Ein Prozentsatz der Gesamtenergiemenge bezieht sich also auf die täglich zugeführte Kalorienanzahl.

Die vermutlich grundlegendste Beeinflussungsmöglichkeit des dentalen Biofilms bestehe über die Ernährung. „Wer allerdings schon einmal probiert hat, jeglichen Zucker aus seiner Ernährung zu verbannen, wird schnell feststellen, wie schwierig das ist, da viele industriell hergestellten Nahrungsprodukte Zuckerzusätze haben.“ Aufgrund der weitverbreiteten Verwendung von fluoridierten Zahnpasten sei eine strenge Zuckerkarenz vermutlich auch nicht mehr nötig und nicht mehr zeitgemäß [van Loveren, 2000].

Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe können dazu beitragen, den Konsum von Zucker zu reduzieren, ohne auf ein süßes Geschmackserlebnis verzichten zu müssen.

ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE (Polyole)

Bei Zuckeraustauschstoffen handelt es sich im Wesentlichen um sogenannte Zuckeralkohole oder Polyole, die ähnlich süß schmecken wie Haushaltszucker, aber sowohl in der Mundhöhle als auch im Darm anders verstoffwechselt werden.

Zuckeraustauschstoffe haben einen Brennwert und geben Volumen. Da sie im Magen-Darm-Trakt nur langsam resorbiert werden und osmotisch aktiv sind, können sie eine blähende oder laxierende Wirkung haben. Ein Anteil von mehr als 10 % muss deshalb entsprechend deklariert werden.

Für die Zahnmedizin am bedeutsamsten sind Sorbit und Xylit, neuerdings auch Erythrit.

Erythrit als Prophylaxepulver

„Erythrit hat zufällig die Eigenschaft, dass es die richtige Korngröße und Wasserlöslichkeit besitzt, um subgingivale Wurzelpolituren mit Pulver-Wasserstrahl-Geräten durchführen zu können. Da es wohl-schmeckend und nicht kariogen ist, ist die Akzeptanz des Erythrit-Prophylaxepulvers gut.“

Sorbit und Xylit

Die Zuckeralkohole Sorbit und Xylit kommen natürlicherweise in verschiedenen Früchten vor: Sorbit z. B. in Birnen, Äpfeln, Aprikosen, Pflaumen oder Vogelbeeren, während Xylit sich vor allem in gelben Pflaumen, Erdbeeren, Blumenkohl oder Himbeeren findet. Xylit wurde ursprünglich aus Birkenrinde gewonnen und daher im Volksmund auch „Birkenzucker“ genannt. Heutzutage kann Xylit aus landwirtschaftlichen Abfallprodukten wie Maiskolbenresten, Stroh, Getreidekleien, interessanterweise aber vor allem aus Zuckerrohr- und Zuckerrübenbagasse gewonnen werden.

Neuhaus und Zimmer weisen auch darauf hin, dass es in der Vergangenheit mehrere Studien gab, nach denen Xylit eine Wirkung besitze, die über den reinen Ersatz von Zucker hinausgehe. „So wurde postuliert, dass Xylit nicht nur nicht-kariogen, sondern sogar anti-kariogen wirke, da es den Stoffwechsel von Mutans-Streptokokken hemme und so die Karioge-

nität der Plaque reduziere. Es wurde auch beschrieben, dass der Konsum von Xylit durch Mütter von Kindern im Säuglingsalter die Entwicklung der Karies bei diesen durch eine Veränderung der Plaque hemmen könne.“ Allerdings konnte dieser besondere Effekt von Xylit nicht abschließend nachgewiesen werden [van Loveren, 2004].

Keine Wirkung, die über die nicht-kariogene hinausgeht

Eine Metaanalyse, die sich dieser Fragestellung im Jahr 2015 gewidmet hat, fand ebenfalls keine Evidenz für eine besondere Wirksamkeit von Xylit. Nachgewiesen werden konnte lediglich eine unterstützende Wirkung beim Einsatz von 10 % Xylit in Fluorid-Zahnpasten [Riley et al., 2015]. In einer neueren Drei-Jahres-Studie an Grundschulkindern, die Bonbons mit Xylit, Erythrit oder Sorbit erhielten, war Xylit am wenigsten wirksam, während die höchste kariespräventive Wirkung für Erythrit gefunden wurde [Honkala et al., 2014].

Eine überlegene Wirkung von Erythrit wurde auch in zwei weiteren Studien gefunden [Runnel et al., 2013; de Cock et al., 2016]. Erythrit hat gegenüber Xylit, Sorbit, Maltit, Isomalt und Mannit den Vorteil, dass es weniger stark abführend wirkt.

Fazit

Bei Würdigung der verfügbaren Literatur sollte nicht davon ausgegangen werden, dass ein Zuckerersatzstoff eine Wirkung besitzt, die über die nicht-kariogene hinausgeht [Machiulskiene et al., 2001]. „Auch der lange postulierte anti-kariogene Effekt von Xylit erscheint immer unwahrscheinlicher“, lautet das Fazit von Neuhaus und Zimmer.

Über SÜBSTOFFE berichten wir in der nächsten Ausgabe des Magazins ZAHNFREUNDLICH.

ZAHNFREUNDLICH-APP

Jetzt auch als Desktop-Version verfügbar

Über 200 Praxis-Mitarbeiter – DHs, ZMPs, ZMFs aus dem gesamten Bundesgebiet und sogar einige Zahnärzte – haben sich inzwischen als „Experten für zahnfreundliche Ernährung“ qualifiziert. Eine attraktive Urkunde bestätigt ihr ausgezeichnetes Fachwissen in puncto Ernährungsberatung und sorgt – gut platziert im Wartebereich oder im Prophylaxezimmer – für mehr Anerkennung bei Patienten. Abgesehen davon, dass die Urkunde auch den Einstieg in ein kompetentes Beratungsgespräch zur (zahn-)gesunden Ernährung erleichtert, sind qualifizierte Experten auch immer ein Gewinn für das Praxis-Image!

Download für
Smartphone &
Tablet bei iTunes
oder GooglePlay
@Zahnfreundlich

Perfekt für praxisinterne Schulungen

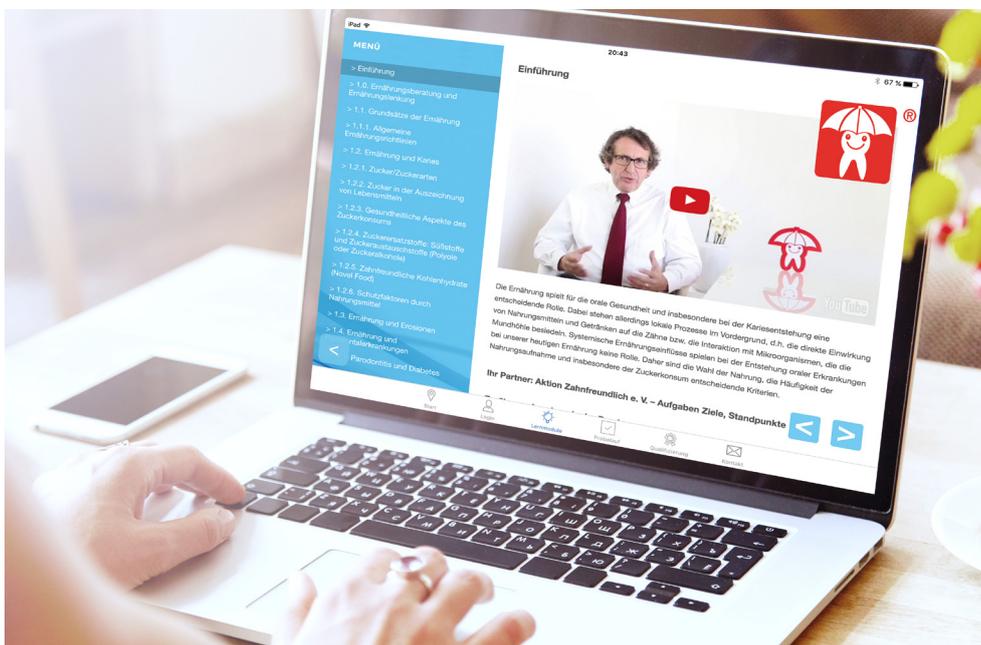
Die Qualifizierungs-App bietet nicht nur für die individuelle Nutzung Vorteile: Das mobile E-Learning-Programm kann zeitsparend per Handy oder Tablet überall und von jedem Ort aus absolviert und je nach persönlichen Möglichkeiten, Lernfortschritten und Präferenzen zu jeder Zeit und so oft wie nötig wiederholt werden. Nur im wählbaren „Prüfungsmodus“ wird es ernst: Dann heißt es, 26 Fragen innerhalb von 45 Minuten zu beantworten.

Mit der neuen Desktop-Version steht die Zahnfreundlich-App jetzt auch für das gemeinsame Lernen zur Verfügung. Sie lässt sich optimal in ein „Lunch&Learn“-Konzept der Zahnarztpraxis einbinden und sorgt so für eine neue Facette in der internen Praxisschulung. Hinzu kommt, dass gemeinsames Lernen häufig mehr Spaß macht als individuelles und z. B. ein Wettbewerb innerhalb des Praxisteam der Lernfreude noch zusätzliche „Würze“ verleiht.

Ergänzung für Berufsschulen und Fortbildungsinstitute

Die Vorteile der Zahnfreundlich-App gelten übrigens auch für Berufsfachschulen oder Aufstiegsfortbildungen: Da die App-Inhalte von Wissenschaftlern, Zahnärzten und Berufsschullehrern geprüft wurden, eignet sie sich ebenso für die Einbeziehung in den Unterricht als auch zur individuellen Unterstützung oder Nachhilfe.

Im Vergleich zu Präsenzveranstaltungen bietet die digitale Qualifizierungs-App insbesondere AZeV-Mitgliedern völlig kostenfrei Lerninhalte. Während für Nicht-Mitglieder lediglich 30 € Prüfungsgebühren (inkl. Urkunde) anfallen, gilt die Kostenfreiheit auch für Berufsschulen und Fortbildungsinstitute.



© Freepik