

Kariesprophylaxe mit Ernährungslenkung

Die Ursachen der Karies sind heute weitestgehend bekannt. Karies entsteht, wenn vier Faktoren zusammenkommen: Zähne, Mikroorganismen, Zucker und Zeit. Das Ganze findet in der Mundhöhle statt, daher übt der Speichel einen wesentlichen Einfluss auf das System aus. Aus dem Wissen über die Entstehungsursachen lassen sich Präventionsstrategien ableiten.

Eine davon ist ganz einfach: die Bakterien nicht zu füttern, d. h. keinen Zucker zu essen. Diese Strategie wäre theoretisch denkbar, ist aber unrealistisch. Sie muss auch nicht in so rigoroser Form gefordert werden. Die Gründe hierzu liegen im Detailwissen über die Kariesentstehung am Ort des Geschehens: Wann immer die Bakterien, die als Belag (Plaque) auf dem Zahn sitzen, mit Zucker "gefüttert" werden, produziert deren Stoffwechsel als Abfallprodukt Säure.

De- und Remineralisation

Jedes Mal, wenn Säure entsteht, wird Zahnschmelz aufgelöst, d. h. seine Bestandteile befinden sich dann in gelöster Form an der Zahnoberfläche in der Plaque (= Demineralisation). Lässt die Säureproduktion nach (Zucker ist aufgebraucht), so kann der Speichel über seine Pufferwirkung die vorhandene Restsäure mit dem Effekt neutralisieren, dass die gelösten Schmelzanteile wieder als Kristalle in den Schmelz eingebaut werden (Remineralisation). Entscheidend ist nun das Verhältnis zwischen De- und Remineralisation.

Daraus folgt, dass nicht die Menge des Zuckers entscheidend ist, sondern die Häufigkeit des Verzehr: Je häufiger den Bakterien Zucker zugeführt wird, desto häufiger erfolgt eine Demineralisation und desto höher ist folglich das Kariesrisiko.

Zahnmännchen: Garant für zahnfreundlich

Ernährungslenkung muss also bei den Zwischenmahlzeiten ansetzen. Hier sollte man zuckerfreie Speisen bevorzugen (Käse, Wurst, Nüsse, Gemüse usw.).

Auf Süßigkeiten muss man aber nicht verzichten, denn es gibt die Möglichkeit, mit Zuckeraustausch- oder -ersatzstoffen (Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit, Lycasin) und Süßstoffen (Aspartam, Saccharin, Cyclamat und Acesulfam K) hervorragend

schmeckende Hartkaramellen und "Komprimate" (Bonbons) oder Kaugummis herzustellen. Viele solcher Produkte sind in Deutschland für die Verbraucher leicht erkennbar mit dem Logo der Aktion Zahnfreundlich (Zahnmaennchen.de) gekennzeichnet, das dem Konsumenten auf Grund eines Plaque-Telemetrie-Testes die Sicherheit gibt, für die Zähne nicht schädlich zu sein.

Zahnfreundlich sollte aber nicht verwechselt werden mit Zuckerersatz für Diabetiker. Diabetiker dürfen auf Grund der Stoffwechselerkrankung keine Glucose aufnehmen. Haushaltszucker (Saccharose) wird in Glucose und Fructose (Fruchtzucker) aufgespalten. Diabetikersüßwaren enthalten keinen Haushaltszucker, sondern in der Regel Fructose. Fruchtzucker wird aber von den Bakterien abgebaut. Deshalb ist "gesund für Diabetiker" nicht mit "gesund für die Zähne" gleichzusetzen.

Bekanntheitsgrad

Das Logo der Aktion zahnfreundlich ist in Deutschland besonders bei den Jugendlichen gut bekannt: 76,4 % der 13- bis 14-Jährigen kennen das Logo und 60 % wissen auch um dessen Bedeutung (GfK, 1999).

In Deutschland werden jährlich rund 3.000 Tonnen zahnfreundlicher Produkte verkauft. In der Schweiz, dem Ursprungsland der Aktion zahnfreundlich, sind es 4.000 Tonnen. Vergleicht man den bevölkerungsbezogenen Jahresverzehr (D: 37,5 g / Einwohner; CH 500 g / Einwohner), so muss man feststellen, dass in Deutschland noch ein riesiges Potenzial schlummert, welches geweckt werden sollte.

Die Entwicklung einer zahnfreundlichen Schokolade ist einer von vielen Schritten im Bemühen, zahnschonende süße Zwischenmahlzeiten attraktiver zu machen.

Für Rückfragen:

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