

Lust auf Süßes?

Zum diesjährigen Tag der Zahngesundheit (25. September) hat die Aktion zahnfreundlich e.V., Düsseldorf, eine gute Nachricht für alle, die gerne Süßes naschen und trotzdem mit gesunden Zähnen lachen wollen: Es gibt immer mehr Schokolade, Kaugummis, Lutscher und viele leckere Bonbons, die den Zähnen nicht schaden! Über 100 Süßwaren und sogar Hustensäfte sind heute schon mit dem roten "Zahnmännchen mit Schirm" ausgezeichnet, an dem große und kleine Naschkatzen zahnfreundliche, wissenschaftlich geprüfte Produkte erkennen. "Zucker oder Süßes zu verbieten ist weder sinnvoll noch nötig", sagt Prof. Jean-François Roulet vom Zentrum für Zahnmedizin des Berliner Universitätsklinikums Charité und außerdem Vorsitzender der Aktion zahnfreundlich. Denn für die Entstehung von Karies ist es wichtig wie oft man Zuckerhaltiges isst. Deshalb rät Prof. Roulet: "Wer immer mal wieder Süßes in den Mund stecken will, sollte den Zähnen zuliebe zu Zahnfreundlichem greifen."

Das Naschen zuckerhaltiger Süßwaren wird von Zahnärzten nicht gerne gesehen. Prof. Roulet: "Zucker wird von bestimmten Mikroorganismen im Zahnbelag (Plaque) sofort in Säuren umgewandelt. Diese Säuren greifen den Zahnschmelz an und entkalken (entmineralisieren) ihn. Wiederholt sich der Säureangriff mehrmals täglich - z. B. durch süße Zwischenmahlzeiten - bleibt für die natürliche Remineralisierung durch den Speichel nicht genügend Zeit - es entstehen Löcher in den Zähnen, also Karies".

Die süße Alternative

Das heißt: Das Biotop Mund braucht zuckerfreie Zeiten! Die Lösung: Entweder man isst in einem Rutsch einen oder mehrere Schokoriegel, dann produzieren die Mundbakterien zwar jede Menge Säure, "aber der Speichel kann die Säure bald puffern, so dass für den Rest des Tages die natürliche Remineralisierung, übrigens gefördert durch Fluoride, stattfinden kann", so Prof. Roulet. Voraussetzung sei allerdings, dass keine weiteren Säureangriffe ausgelöst werden. Oder aber man verzichtet bei den Zwischenmahlzeiten auf Zuckerhaltiges. "Die nicht nur süße, sondern auch leckere Alternative sind zahnfreundliche Produkte."

Zuckerfrei = zahnfreundlich?

Da vielen Verbrauchern der feine Unterschied zwischen nur 'zuckerfreien' und 'zahnfreundlichen' Süßwaren nicht bewusst ist, rät Prof. Roulet auf das Qualitätssignet der Aktion zahnfreundlich zu achten: "Süßwaren, die mit dem 'Zahnmännchen mit Schirm' ausgezeichnet sind, sind aus zahnärztlicher Sicht sozusagen die Elite unter den Zuckerfreien. Denn diese Kaugummis, Schokolade oder Bonbons sind garantiert wissenschaftlich geprüft und verursachen nachweislich weder Karies noch Säureschäden an der Zahnoberfläche". Zahnfreundliche Produkte erhalten ihre Süße durch Zuckerersatz-, Zuckeraustausch- oder Süßstoffe und sie enthalten so wenig Frucht- oder andere Säuren, dass selbst diese keine Zahnschäden verursachen.

Bei Rückfragen:

Aktion zahnfreundlich e.V.

Pressestelle: Hedi Peters
Danckelmannstr. 9, D - 14059 Berlin
Phone: (0049) 030 - 30 12 78 85
Fax: (0049) 030 - 30 12 78 84
Mobil: 0171 402 36 08
E-Mail: aktion-zahnfreundlich@t-online.de
www.zahnmaennchen.de