



Zahnfreundlich

Newsletter der Aktion zahnfreundlich e. V.



Zahnfreundliche Schokolade und noch mehr

neue Zahnmännchen-Produkte in Deutschland

Xylit - Mythos oder Wahrheit?

Der erste
zahnfreundlich
ausgezeichnete
Schnuller ist da!



6 Süß, süßer,
Süßstoffe?



9 Ampel für
gesundes Essen?



Impressum

AKTION ZAHNFREUNDLICH e.V.
Danckelmannstrasse 9
14059 Berlin

Tel. 030 - 30 12 78 81
Fax 030 - 30 12 78 82
info@zahnmaennchen.de
www.zahnmaennchen.de

1. Vorsitzender:
Prof. Dr. Stefan Zimmer
2. Vorsitzender:
Priv.-Doz. Dr. Rainer Haak
Schatzmeister:
Jonathan Stirrman
Geschäftsstellenleitung:
Hedi von Bergh

Vereinsregister:
Amtsgericht Charlottenburg
VR 28023 B 1
USt-IdNr. DE111607813

Die Aktion zahnfreundlich e. V. wurde 1985 gegründet und ist eine gemeinnützige Vereinigung von Wissenschaftlern, Medizinern, Zahnärzten, Prophylaxefachkräften, Ernährungsberatern, Journalisten, Privatpersonen und Wirtschaftsunternehmen. Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, die Öffentlichkeit über die Zusammenhänge zwischen Zahngesundheit und Ernährung aufzuklären.

Der freundlichste Zahn der Welt

Vor knapp 30 Jahren suchten Schweizer Zahnärzte nach einem leicht verständlichen Symbol, an dem die Verbraucher zahnfreundliche Süßwaren, die den Zähnen garantiert nicht schaden, erkennen sollten. Die „zündende“ Idee hatte eine Zahntechnikerin: Sie kreierte das Zahnmännchen-Logo - einen sympathischen lachenden Zahn unter einem schützenden Schirm.

Heute gehört das Zahnmännchen wohl zu den bekanntesten und am meisten verbreiteten Qualitätssiegeln der Welt. Es zeichnet zur Zeit weit über 100 Süßwaren-Marken aus. Das Zahnmännchen ist aber auch ein weltweit anerkanntes Beispiel für effektive Gesundheitskommunikation. Denn seine Botschaft ist leicht und unabhängig von der Sprache zu verstehen. Nicht ohne Grund nutzen so erfolgreiche Süßwaren-Marken wie Mentos, Smint oder Ricola dieses Qualitätssignet international für ihre Produkte.

Weil das Zahnmännchen aber zur Zeit auch das einzige Qualitätssignet für zuckerfreie und zahnfreundliche Süßigkeiten ist, das auf anerkannten wissenschaftlichen Tests basiert, wird dieses Symbol höchstwahrscheinlich von der Europäischen Kommission als Health Claim akzeptiert und in die so genannte Positivliste aufgenommen. Mit der Health Claim Verordnung werden europaweit gesundheitsbezogene Angaben für Lebensmittel definiert und die Berechtigung von täuschenden Gesundheitsaussagen wie „mit Xylitol“ oder „Anti-kariogen“ neu reguliert.

Wie die die Europäische Kommission sind auch wir Zahnärzte der Überzeugung, dass gesunde Nahrungsmittel nur mit Auslobungen und Symbolen gekennzeichnet werden darf, denen man vertrauen kann. Sie erleichtern die Ernährungsberatung und machen Süßigkeiten-Verbote überflüssig. Es ist so einfach zu sagen: Wenn Sie Süßigkeiten kaufen, achten Sie auf das Zahnmännchen.

PS: Das neue Poster ist da

Wenn Sie Poster, Broschüren oder anderes Informationsmaterial für Ihre eigenen Aktivitäten benötigen, schauen Sie doch einmal in unseren Fan-Shop auf www.zahnmaennchen.de



AUSGEZEICHNET!

Dentistar - der erste zahnfreundlich ausgezeichnete Schnuller der Welt

Dentistar ist weltweit der erste Baby-Schnuller, der nachgewiesen zahnfreundlich ist. Er wurde deshalb von Toothfriendly International (Basel/CH), der Dachorganisation der Aktion zahnfreundlich e. V. (Berlin), mit dem Zahnmännchen ausgezeichnet.

Der Grund: In einer klinischen Studie der Heinrich-Heine Universität Düsseldorf wurde nachgewiesen, dass Dentistar auf Grund seiner neuartigen Form im Vergleich zu anderen Beruhigungssaugern hilft, die Bildung eines lutschoffenen Bisses zu vermeiden oder diesen in seiner Ausprägung zumindest zu reduzieren. Die Studie wurde in Zusammenarbeit zwischen der Universitäts-Zahnklinik, der Geburtsklinik und der Kinderklinik durchgeführt.

Herkömmliche Beruhigungssauger sind wie ein Baby-Daumen rundlich und dick. Zwischen Ober- und Unterkiefer brauchen sie sehr viel Platz und üben durch das ständige Saugen Druck aus.

Die Folge: Sie stören die natürliche Kiefer- und Zahnentwicklung. Durch seine einzigartige Form reduziert Dentistar im Vergleich zu einem konventionellen Schnuller Zahnfehlstellungen bzw. Kieferanomalien wie den lutschoffenen Biss.

Dentistar wurde von führenden Kieferorthopäden und Zahnmedizinern entwickelt, er entspricht den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird für Babys mit und ohne Zähnchen angeboten.

Der extra flache Schaft mit einer fühlbaren Stufe berücksichtigt die natürliche, leicht versetzte Stellung der Schneidezähne sowie des Ober- und Unterkiefers zueinander. Im Vergleich zu herkömmlichen Schnullern wird dadurch der Druck auf Kiefer und Zähne um bis zu 90 % verringert. Zudem wird die Bewegungsfreiheit der Zunge nicht behindert. Das Saugteil liegt am Gaumen an und hat eine Aussparung an der Unterseite.

Mehr Informationen unter www.baby-nova.de

Fünf-Sterne-Schnuller

Der Dentistar wurde als erster Schnuller mit dem Prädikat „zahnfreundlich“ ausgezeichnet. Ökotest hat den Dentistar in Silikon und Latex (Größe 2) getestet und mit „Sehr gut“ bewertet. Durch seine neuartige Form, die mit Zahnmedizinern entwickelt wurde, wird der Druck auf Kiefer und Zähne deutlich reduziert. Zahnfehlstellungen können so vermieden werden.



...Aktuelle Meldung...NEWS... Aktuelle Meldung...NEWS... Aktuelle Meldung...NEWS

Mit einer super-aktuellen Meldung startet die Aktion zahnfreundlich (AzeV) in die IDS 2009: Die erste Zahnmännchen-Schokolade ist da: Als 8,5 Gramm-Täfelchen verpackt ist die Schokolade nicht nur während der Messtete zu probieren, etwa ab Mitte April ist sie auch exklusiv im Zahnmännchen Fach-Shop zu bestellen. Dank der Unterstützung des Schokoladen-Herstellers Barry Callebaut und der gemeinsamen Initiative der Confiserie Weibler und der AzeV kann endlich der Wunsch nach einer zahnfreundlichen Schokolade erfüllt werden (s. auch Seite 5).





Läkerol

Unbeschreiblich anders: Ein zahnfreundlicher Kaudrop weder hart noch weich – zum Kauen und zum Lutschen. Yuzo, Blue- und Passion Fruits sowie Eucalyptus - in der wieder verschließbaren Klickbox.



Fit for Fun

Die bekannteste und erfolgreichste Fitness-Marke in Deutschland steht jetzt auch für Fitness im Mund: Fit for Fun Atemfrisch mit Xylitol und Euka-Menthol und Super White mit Microgranulaten für strahlend weiße Zähne.



Perlodent med White

Auch bei Rossmann legt man großen Wert auf gesunde und blendend weiße Zähne. Neu ist unter der Hausmarke Perlodent das mintfrische Zahnpflegekaugummi Perlodent med White.

Weltpremiere für den ersten zahnfreundlichen Eistee

Aktion zahnfreundlich e. V. (Berlin) lädt während der IDS 2009 zu einer „eisigen“ Premiere ein, hinter der allerdings eine heiße Nachricht steht: Vorgestellt wird der weltweit erste zahnfreundliche Ice Tea.

Das neue Getränk des Schweizer Getränkeherstellers Bischofszell ist mit Isomaltulose gesüßt. Es wurde von der Universität Zürich wissenschaftlich getestet und erhielt das Prädikat „zahnfreundlich“. In zwei unterschiedlichen wissenschaftlichen Tests wurde unzweifelhaft nachgewiesen, dass die neue Eistee-Produktlinie von Bischofszell weder Karies noch Erosionsschäden verursacht. Nach der Einführung in der Schweiz im Frühjahr 2009 soll der Eistee mit dem Zahnmännchen auch in deutschen Supermärkten zur Verfügung stehen.

„Als Zahnarzt freue ich mich über den ersten zahnfreundlichen Eistee“, so Prof. Dr. Stefan Zimmer von der Aktion zahnfreundlich e. V., „denn ein Softdrink ohne kariogenes und



erosives Potenzial ist eine wirkliche Innovation, die sicher von allen Zahnmedizinerinnen begrüßt wird.“

Köstlich: Bonbons + Schokolade

Außen hart und innen ganz zart, das ist die zahnfreundliche Überraschung aus der Schweiz für alle deutschen Bonbon- und Schokoladen-Fans, die Lust auf neuen Genuss haben und Wert auf schöne, gesunde Zähne legen. Die neuen Bonbon + Schokolade-Spezialitäten von Halter gibt's als Café- Caramel- oder Mint-Bonbons, das zarte Innenleben heißt immer Schweizer Schokolade.

Die zahnfreundlichen Bonbon-Überraschungen gibt es in 38g Flip-Top-Boxen. Sie sind selbstverständlich auch für Diabetiker geeignet.



Kult: Sinalco + Candies

Unverwechselbar gehört er zu Sinalco wie die charakteristische Flasche: der rote Sinalco-Punkt. Genau wie sein Geschmack und die legendären Werbekampagnen prägte er bereits vor den 50er Jahren internationale Markenkultur und wurde zum weltweiten Getränke-Kult.

Jetzt gehören auch die prickelnden Erfrischungsbonbons Sinalco Cola – in kultig schwarzer Box – und Sinalco Orange – in fruchtig gelber Box – zu den Zahnmännchen-Neuheiten für Deutschland. Beide in der 40 g Verpackung und für Diabetiker geeignet. Deutschlandvertrieb: Valora Trade Germany, Mülheim an der Ruhr.

Zahnmännchen aktiv

Ohne zahlreiche engagierte Helfer, Prophylaxefachkräfte und Zahnärzte wäre das Zahnmännchen-Siegel nie zu seiner Popularität gelangt. Immer wieder finden sich begeisterte Mitstreiter, die im Dienst der guten Sache auch in ihrer Freizeit aktiv werden. Dass solche Veranstaltungen allen Beteiligten auch riesigen Spaß machen kann, ist ein erfreulicher Nebeneffekt der Aufklärungsarbeit.

Ein prall gefüllter Terminkalender hält das Zahnmännchen-Team ständig auf Trab. Was, wann, wo los ist, erfahren Sie hier:

IDS Internationale Dentalschau

24.-28. März, Köln, Stand: Passage 10/11

Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde

16.-22. Juni: München

INFODENTAL

11.-12. September: Düsseldorf

Tag der Zahngesundheit

25. September Bundesweite Veranstaltungen rund um den Tag der Zahngesundheit! Diesjähriges Motto: *Gesund beginnt im Mund – krank sein oftmals auch. Zusammenarbeit mit unseren 500 persönlichen Mitgliedern (Zahnarztpraxen, Landesarbeitsgemeinschaften) sowie Zahnärztekammern, Vorbereitungen mit Info-Material- und Muster-Anforderungen laufen ab Juni.*

FACHDENTAL

25-26 September; Leipzig

FACHDENTAL

Bayern - 10. Oktober

Deutscher Zahnärztetag

5.-7. November: München

Fachmesse BerlinDentale

7. November, Berlin

INFODENTAL Mitte

14. November, Frankfurt

Weitere Infos: www.zahnmaennchen.de



Zahnfreundlich International:

IDS Dental Show

Cologne - 24-28 March 2009

Sino-Dental

Beijing - 10-13 June 2009

IAPD (Paediatric Dentistry) Congress

Munich 17-20 June 2009

FDI World Dental Congress

Singapore - 2-5 September 2009



Mentos Cubes

Nichts geht über einen Mentos-Kuss! Das erste softe Kaugummi in einzigartiger Würfelform – und natürlich mit dem Zahnmännchen.



Mentos Aqua Kiss

Super neu und brandaktuell: Außen black & beautiful, innen beeriger Geschmack. Mouthwatering-Kaugummi in Cranberry und Fresh Mint.



Zahnfreundliche Schokolade in Deutschland – nur im Zahnmännchen-Shop

Schokolade, die auch den Zähnen „schmeckt“, und die deshalb nicht nur von Zahnärzten, sondern auch von Verbrauchern, die ihre Zähne lieben, sehnlichst erwartet wird, ist im deutschen Einzelhandel leider immer noch kein Thema. Jetzt hat die Aktion zahnfreundlich gemeinsam mit zwei Schoko-Herstellern die Initiative ergriffen und bietet im Fach-Shop auf www.zahnmaennchen.de den zahnfreundlichen Schokoladen-Genuss gleich in zwei Variationen an.

„Während sich die belgischen Kinder bereits über lustige und zahnfreundliche Schokofiguren freuen dürfen und für Erwachsene von Daskalidés ein Schokoladen-Riegel mit Haselnuss-Füllung in Premium-Qualität zur Verfügung steht, müssen die Verbraucher in Deutschland nach wie vor auf ähnliche Angebote warten“, bedauerte die Aktion zahnfreundlich e. V. und wurde aktiv: Um der großen Nachfrage in Deutschland wenigstens im Kleinen nachzukommen, können Zahnarztpraxen und andere Zahngesundheitsprofis jetzt im Zahnmännchen-

Fach-Shop sogar zwischen zwei zahnfreundlichen Schoko-Angeboten (gesüßt mit nicht laxierender Isomaltulose!) wählen: den neuen Schokoladen-Riegeln des belgischen Chocolatiers Daskalidés sowie den Zahnmännchen Mini-Täfelchen der deutschen Confiserie Weibler. Ob als Give-away oder als besonderes Angebot im Prophylaxeshop, die Patienten werden sich freuen, davon ist das Team der Aktion zahnfreundlich überzeugt.

„Wenn in unseren Nachbarländern Schokoladen-Genuss und Zahngesundheit zusammen passen, sollte dieser Trend auch in Deutschland erkannt werden, zumal der Bedarf an wissenschaftlich getesteten Süßwaren bei den zunehmend gesundheitsbewussten Verbrauchern immer größer wird“, so Prof. Dr. Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke und 1. Vorsitzender der Aktion zahnfreundlich e. V. Das Zahnmännchen-Team sieht in dem neuen Schokoladen-Angebot einen besonderen Service für seine über 500 persönlichen Mitglieder.

Süß, süßer, Süßstoffe?

Ein moderner Lebensstil hat so seine Tücken: Der kleine Hunger wird mit einem Müsliriegel bekämpft, zum Latte Macchiato gibt es einen Keks und ein Joghurt vor dem Fernseher wird schon nicht schaden: Auch wer sich scheinbar „gesund“ ernährt, tappt häufig in die Zuckerfalle. Doch niemand muss auf Süßes verzichten: Zuckeraustauschstoffe schmecken nur dem Menschen – Bakterien gehen leer aus.

Karies gilt als häufigste bakterielle „Infektionskrankheit“, 95 Prozent aller Europäer sind von ihr betroffen. Dabei könnte eine Umstellung der Ernährung dieser „Volksseuche“ einiges entgegenzusetzen: Ohne Zucker fehlt den Karies verursachenden Bakterien die Lebensgrundlage. Ohne diesen Energielieferanten können sie auch keine zerstörerischen Säuren produzieren.

Doch Menschen, die bewusst ihren Zuckerkonsum minimieren wollen, haben es schwer: Viele Lebensmittel enthalten versteckte Zucker, die zwar deklariert sind, aber selten in den Produkten vermutet werden. Senf, Ketchup, Wurst, Suppen oder Salatsaucen sind häufig mit Zucker „verfeinert“ worden. Aber auch viele Naturprodukte enthalten Zucker, der den Zähnen zusetzt. Fruchtsäfte, Trockenfrüchte und Honig haben ein enormes Potenzial, Karies zu fördern.

Weil der Mensch das Süße liebt, ist mit Verboten oder dem Mahnfinger keine Verhaltensänderung zu erreichen. Dabei muss niemand gänzlich auf Süßes verzichten, es kommt lediglich darauf an, wie viel und vor allem wie oft genascht wird.

Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe bieten die Möglichkeit Lebensmittel „gesünder“ zu gestalten, d. h. zahnfreundlich und kalorienärmer anzubieten.

Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe (Polyole, Zuckeralkohole) sind kalorienhaltige Süßungsmittel, die einen natürlichen Ursprung haben (Mais, Zuckerrübe u. a.). Als Zuckeraustauschstoffe werden bestimmte Zuckerverbindungen bezeichnet, deren gemeinsame Eigenschaft darin besteht, dass sie nicht wie die üblichen Zucker (wie Saccharose oder

Glucose) verstoffwechselt werden. Dies ist ein Grund, warum sie nicht-kariogen sind. Die Bakterien können sie nicht zu Säuren abbauen. Daher fällt der pH-Wert im Zahnbeleg nicht unter den Grenzwert von 5,7. Zuckeraustauschstoffe ersetzen in allen zahnfreundlichen Produkten den Zucker.

Sie verleihen Süßwaren Volumen (anstelle von Zucker) und haben eine ähnliche

„Aufgrund zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen weiß man, dass Süßstoffe unbedenklich für die Gesundheit sind.“

Süßkraft wie der Haushaltszucker. Zuckeraustauschstoffe haben zwar weniger Kalorien als Zucker, sind aber, mit Ausnahme von Erythrit, nicht kalorienfrei.

Der einzige Nachteil: die meisten Zuckeraustauschstoffe können bei übermäßigem Genuss zu Blähungen und Durchfall führen. Die Unverträglichkeiten sind dabei dosisabhängig und von Person zu Person sehr verschieden.

„Die zahnmedizinische Bedeutung von Zuckeraustauschstoffen für die Kariesprophylaxe ist wissenschaftlich bewiesen und unzweifelhaft“, betont Präventivzahnmediziner Prof. Dr. Stefan Zimmer (1. Vorsitzender Aktion zahnfreundlich e. V.) Zuckeraustauschstoffe wie Isomalt, Maltit, Mannit, Sorbit, Erythrit und Xylit können von den Mundbakterien nicht oder kaum zu zahnschädigenden Säuren abgebaut werden. „Neben Fluoriden und der täglichen Mundhygiene sind zuckerfreie, zahnfreundlich getestete Produkte wichtiger Bestandteil der Kariesprophylaxe“, so Prof. Zimmer.

Süßstoffe

Süßstoffe sind synthetische oder aus natürlichen Grundstoffen gewonnene Substanzen, die als süß wahrgenommen werden. Anders als Zuckeraustauschstoffe sind Süßstoffe jedoch keine Zucker oder Zuckerverbindungen.

Süßstoffe besitzen in der Regel eine weit aus höhere Süßkraft als der Haushaltszucker

(Saccharose) und liefern gar keine oder nur wenige Kalorien. Die Süßstoffe werden nicht verstoffwechselt, sondern werden unverändert wieder ausgeschieden. Bakterien können diese Stoffe nicht zu Säuren abbauen.

Zu den in der EU zugelassenen Süßstoffen zählen unter anderem: Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam, Thaumatococcus, Neohesperidin DC sowie Sucralose und Aspartam-Acesulfamsalz.

Aufgrund zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen weiß man, dass Süßstoffe unbedenklich für die Gesundheit sind.

Zahnfreundliche Zucker: Isomaltulose und Tagatose

Erstmals kommen Produkte auf den Markt, die im lebensmittelrechtlichen Sinn nicht „zuckerfrei“ sind, aber trotzdem als zahnfreundlich ausgewiesen werden dürfen. Diese Lebensmittel enthalten Tagatose oder Isomaltulose. Der wichtige Unterschied für die Zahngesund-

Mehr über Zuckeraustauschstoffe

Calorie Control: www.caloriecontrol.org
European Association of Polyol Producers www.polyols-eu.com
Maltitol: www.maltitol-maltisorb.roquette.com
Isomalt: www.beneo-palatinin.com
Erythritol: www.cargillsweetness.com

Mehr über Süßstoffe:

www.sweeteners.org
www.aspartame.net
www.sucralose.com
www.acesulfamek.org
www.food.gov.uk/safereating/chemsafe/additivesbranch/sweeteners/



heit: Isomaltulose und Tagatose können von den Kariesbakterien nicht zu zahnschädigenden Säuren abgebaut werden.

Von Zahnmedizinern der Universität Zürich wurde in wissenschaftlichen Tests eindeutig nachgewiesen, dass der kritische Speichel-pH-Wert 5,7 mit Tagatose und Isomaltulose nicht unterschritten wird. Genau wie Zucker wird Isomaltulose voll verstoffwechselt und weist deshalb denselben kalorischen Wert von 4 kcal/g auf. Doch im Gegensatz zu Zucker findet dieser Prozess wesentlich langsamer statt, sodass die glykämische Wirkung niedriger ist und die Glukose dem Körper über einen längeren Zeitraum zur Verfügung gestellt wird. Isomaltulose wirkt nicht laxativ (abführend).

Zahnfreundlich?

Ob Lebensmittel den Zähnen Schäden zufügen können, lässt sich nur in einem kontrollierten Praxistest mit wissenschaftlichen Methoden ermitteln. Dazu erhalten ausgewählte Versuchspersonen, die für einen längeren Zeitraum pH-Messelektroden zwischen den Zähnen tragen, ein Testprodukt.

Anhand der Änderungen des pH-Werts nach dem Verzehr des Produkts entscheidet sich, ob ein Lebensmittel als zahnfreundlich eingestuft werden kann und dafür mit dem Zahnmannchen-Siegel ausgezeichnet wird. Bestehen können nur Produkte, die weder Karies auslösen noch zu Schmelzerosionen führen.

Mehr Informationen zum Thema:
www.zahnmaennchen.de

DAS MACHT SÜß

ZUCKER

Sucrose
 Glucose
 Fructose
 Lactose
 Maltose

kariogen

Isomaltulose
 Tagatose

Zahn-
 freundlich

Herkunft

Hergestellt aus Zuckerrüben, Mais, Milchzucker, Stärke

Kaloriengehalt

ca. 4 kcal/g,
 Tagatose ca. 1.5 kcal/g.

Eigenschaften

Isomaltulose und Tagatose sind zahnfreundlich, alle anderen Zucker sind kariogen.

POLYOLE

Xylit
 Sorbit
 Isomalt
 Maltit
 Mannit
 Erythrit
 Lactit

Zahn-
 freundlich

Herkunft

Hergestellt aus Zuckerrüben, Mais, Stärke, Baumrinde

Kaloriengehalt

2.4 kcal/g
 Erythrit 0 kcal/g,

Eigenschaften

- zahnfreundlich
- für Diabetiker geeignet
- weniger Kalorien
- niedriger GI
- übermäßiger Verzehr kann laxativ (abführend) wirken

SÜßSTOFFE

Cyclamat
 Aspartam
 Acesulfame-K
 Neohesperidin DC
 Sucralose
 Saccharin
 Thaumatin
 Alitam

Zahn-
 freundlich

Herkunft

Chemisch hergestellt, Sucralose z.B. aus Zucker.

Kaloriengehalt

Süßstoffe sind kalorienfrei.

Eigenschaften

- zahnfreundlich
- für Diabetiker geeignet
- keine Kalorien
- nicht glykämisch
- keine abführende Wirkung

Mythos oder Wahrheit:

Ist Xylit anti-kariogen?

Weltweit behaupten Süßigkeitenhersteller, dass mit Xylit gesüßtes Kaugummi das Kariesrisiko reduziert. Obwohl Xylit als nicht kariogene Alternative zu Zucker generell anerkannt ist, sind Wissenschaftler in Bezug auf einen möglichen therapeutischen Effekt für die Zahngesundheit weiterhin skeptisch. Drei Professoren der Zahnmedizin haben sich kritisch mit der Frage auseinandergesetzt, ob der Verzehr von Xylit förderlich für die Zahngesundheit sein könnte oder nicht.



Prof. Bernhard Guggenheim, Universität Zürich.

Es besteht Konsens darüber, dass die Verwendung von Polyolen in den Industrieländern zum Rückgang der Karies geführt hat. Da Polyole von den oralen Bakterien nicht fermentiert werden, können sie auch keine Karies verursachen. Hinzu kommt: Der Speichelfluss wird durch das Kauen von Kaugummi oder das Lutschen von Süßigkeiten, die mit Polyolen gesüßt sind, erhöht. Das hat einen positiven Effekt auf die Demineralisierung der Zahnoberfläche.

Xylit wird häufig eine anti-kariogene Wirkung nachgesagt und deshalb als überlegenes Polyol dargestellt. Vergleichende klinische Studien haben jedoch gezeigt, dass es keine ausreichenden Beweise für eine Überlegenheit von Xylit gibt. Weder für Xylit, noch für irgendein anderes Polyol ist bisher ein anti-kariogener Effekt nachgewiesen worden. Der in Studien nachgewiesene Rückgang von Karies ist vielmehr auf reduzierten Zuckerkonsum bzw. eine erhöhte Stimulation des Speichelflusses zurückzuführen.

Prof. Vita Machiulskiene, Universität Kaunas, Litauen.

In-Vitro-Tests haben bewiesen, dass alle Zuckeralkohole wenig oder nicht säurebildend sind. Der Frage, ob Polyole darüber hinaus einen möglichen kariespräventiven Effekt haben könnten, wurde in klinischen Untersuchungen nachgegangen.

Aufgrund seines anti-mikrobiellen Potenzials werden Xylit oft auch anti-kariogene Eigenschaften zugeschrieben. Bei einer Reihe klinischer Studien mit unterschiedlichen Versuchsanlagen konnten weder ausreichende Beweise zu einer Überlegenheit von Xylit, noch für den direkten therapeutischen Effekt irgendeines anderen Polyols festgestellt werden. Allerdings wirkt sich der eigentliche Kauprozess beim Kauen eines zahnfreundlichen Kaugummi positiv aus – eine Wirkung, die aber keinem ‚aktiven‘ Inhaltsstoff zugeschrieben werden kann. Dieses Ergebnis stimmt mit den Berichten des Scientific Committee on Medical Products and Medical Devices der EU Kommission überein.

Prof. Lutz Stösser, Universität Jena, Deutschland.

Unter Laborbedingungen können gewisse Unterschiede in der Vergärbarkeit von Polyolen durch Mikroorganismen im Zahnbelag beobachtet werden. Die Umwandlung von Xylit in organische Säuren ist nicht signifikant. Bestimmte Mikroorganismen werden, wenn Xylit ohne weitere Zucker angeboten wird, in ihrem Stoffwechsel gehemmt. Andererseits könnte Sorbit langsam über einen Zeitraum von mehreren Stunden fermentiert werden. Diese Unterschiede haben jedoch keine praktischen Konsequenzen, wie vergleichende Studien mit Messungen des pH-Wertes im Zahnbelag freiwilliger Versuchspersonen gezeigt haben. Unter realen Bedingungen ist die Kontaktzeit zwischen der durch die Nahrung aufgenommenen Polyole und Zähnen zu kurz, um zu relevanten Säurebildungen oder Anti-Zahnbelag-Effekten zu führen. Angesichts dieser Ergebnisse und dem Ausbleiben eines Kariesanstieges in vergleichenden Humanstudien mit Xylit und Sorbit gibt es keine Beweise für einen herausragenden präventiven Effekt von Xylitol im Vergleich zu anderen Polyolen.

FDI World Dental Federation Policy Statement: „Der Nachweis des anti-kariogenen Effekts von Polyol muss erst noch durch entsprechende Daten erbracht werden. Erhöhter Speichelfluss könnte jedoch auch zur Karies-Prävention beitragen.“

Toothfriendly International: „Ob das Produkt sogenannte ‚aktive‘ Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Xylit enthält ist nicht so wichtig wie die Tatsache, dass das Produkt garantiert zahnfreundlich ist. Alle Empfehlungen zu zahnfreundlicher Ernährung müssen darauf abzielen, Zucker weniger häufig zu konsumieren.“

Ampel für gesundes Essen?

Die vom Bundesverbraucherschutzministerium in Auftrag gegebene Zweite Nationale Verzehrstudie hat bestätigt, was wir eigentlich schon wussten. Wir Deutschen werden immer dicker: 66 % der Männer und 51 % der Frauen sind übergewichtig, jeder Fünfte sogar adipös. In der vor 20 Jahren durchgeführten Ersten Nationalen Verzehrstudie waren z. B. „nur“ 39 % der Männer und 47 % der Frauen übergewichtig.

Vor allem Verbraucherschützer fordern daher ein neues System zur Kennzeichnung von Lebensmitteln nach britischem Vorbild. Dort wird neuerdings mit einer Ampel auf den Gehalt an Fett, Salz, Zucker und gesättigten Fettsäuren hingewiesen.

Verbraucherschutz ist gut und Kennzeichnungen sollten einfach und leicht verständlich sein. Aber leider gibt es komplexe Zusammenhänge, die sich nicht so einfach darstellen lassen, wie wir es vielleicht gerne hätten. Maßgeblich für die Über- und Fehlernährung der Deutschen sind doch nicht die angebotenen Lebensmittel an sich, sondern die Art und Häufigkeit, wie diese verzehrt werden. Es ist mit einem langen Leben und dauerhafter Gesundheit durchaus vereinbar, gelegentlich ein Stück Schokolade oder eine Salzbrezel zu essen und ein Glas Wein zu trinken. Aber die Ampel steht bei diesen Lebensmitteln sicher eindeutig auf Rot. Wir dürfen dabei aber eines nicht vergessen: Essen sollte nicht nur ausgewogen und gesund sein, es muss auch Spaß machen. Und dieses „Spaß machen“ darf nicht verteufelt werden.

Wir sind schließlich keine Maschinen, die man nur mit dem bestmöglichen Treibstoff versorgen muss, um die optimale Leistung zu erhalten. Anders als für die Motoren unserer Autos spielen für die menschliche Existenz auch Faktoren wie Motivation, Freude und Genuss eine ganz entscheidende Rolle.

Natürlich ist gesunde und ausgewogene Ernährung oder – umfassender formuliert – eine gesunde Lebensweise wichtig. Aber wir sollten nicht versuchen, dies durch das Aufstellen von Ampeln, sondern durch Information und Aufklärung zu erreichen.

Die Freude am Essen gehört dazu

Man fragt sich, wie sich eigentlich die Menschen vor 50 Jahren ernährt haben, als der Verbraucher über Kalorien, Salz- und Fettgehalt, Tageshöchstbedarf, gesättigte und ungesättigte Fettsäuren und andere Ernährungsparameter noch herzlich wenig wusste und kein Lebensmittelinhalt so genau deklariert wurde, wie das heute der Fall ist. Haben sich die Menschen damals ungesünder ernährt? Wohl kaum, denn zumindest die Erkenntnisse der letzten 20 Jahre zeigen uns doch das genaue Gegenteil.

„Essen sollte nicht nur ausgewogen und gesund sein, es muss auch Spaß machen.“

Sollte die Ampel für Lebensmittel in Deutschland kommen, dann bin ich heute schon gespannt, wie der Durchschnittsbürger zehn Jahre nach seiner nach Einführung aussehen wird. Und ich bin gespannt, wie diejenigen aussehen, die sich immer nur „grün“ ernährt haben, denn das kann auf Dauer nicht gesund sein. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören eben auch Salz und Fett und - wie bereits erwähnt - die Freude am Essen.

In England, wo das Ampelsystem bereits eingeführt wurde, fanden es nach einer Verbraucherbefragung 90 % der Befragten schnell und leicht verständlich. Aber haben sie es auch richtig verstanden?



Übrigens: Für die Zähne gibt es schon eine Kennzeichnung, die gesunde Ernährung leicht macht: das Zahnmännchen der gemeinnützigen Aktion zahnfreundlich e.V. Alle Produkte, die dieses Logo tragen, sind weder kariogen noch erosiv. Anders als die Ampel, die vor allem Verbotscharakter hat, setzt das Zahnmännchen auf die positive Botschaft des Erlaubten.

Über den Autor:

Prof. Dr. Stefan Zimmer
1. Vorsitzender der
Aktion zahnfreundlich e.V.
Private Universität Witten/Herdecke
Dekan der Fakultät für Zahn-,
Mund- und Kieferheilkunde
Leiter der Abteilung für Zahnerhaltung
und Präventive Zahnmedizin
Alfred-Herrhausen-Straße 50
58448 Witten
E-Mail: Stefan.Zimmer@uni-wh.de

7 Irrtümer rund um zahngesunde Ernährung

1. Brauner Zucker ist gesünder als weißer? Brauner Zucker ist weniger stark gereinigter Rohrzucker, der allerdings keine nennenswerte Menge an Vitaminen oder Mineralstoffen enthält. Er ist dementsprechend genauso gesund oder ungesund wie weißer Zucker.

2. Wer viel Zucker isst, bekommt die Zuckerkrankheit. Ein so simpler Zusammenhang existiert nicht. Allerdings ist diese Aussage wiederum indirekt richtig. Zuckerkonsum fördert das Übergewicht und das kann Diabetes zur Folge haben.

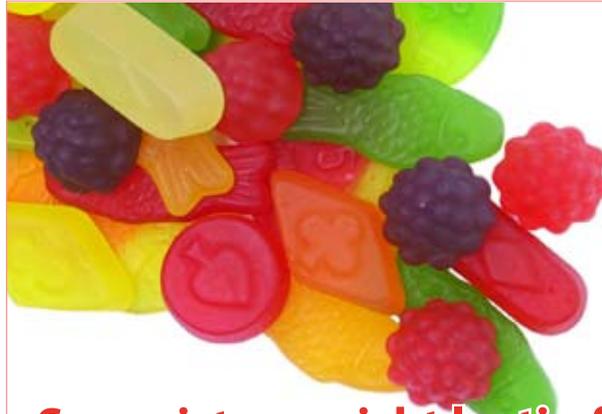
3. Tee ist schlecht für die Zähne? Das Gegenteil ist die Wahrheit. Auch wenn er Zahnverfärbungen verursacht, haben viele Inhaltsstoffe eine positive Wirkung. Dazu gehören Fluorid, das den Schmelz schützt, und Enzyme, die die Umwandlung von Stärke in Zucker stoppen.

4. Ein Apfel nach dem Essen ersetzt die Zahnbürste? Das wäre schön einfach, doch zur Zahnpflege ist ein Apfel völlig ungeeignet. Zwar entfernt er oberflächliche Beläge, doch kritische Stellen, beispielsweise in den Zahnzwischenräumen, erreicht er nicht. Obendrein greifen seine Säuren den Zahnschmelz an und sein Fruchtzucker liefert den Kariesbakterien Nahrung.

5. Statt Zähneputzen hilft auch ein Kaugummi? Weit gefehlt: Viele Kaugummis enthalten Zucker, der von Bakterien in schädliche Säuren umgewandelt wird. Aber auch so genannte Zahnpflegekaugummis, die zuckerfrei sind, können Zahnbeläge nicht ausreichend entfernen. Allerdings regen sie den Speichelfluss an, sodass Säuren im Mund schneller neutralisiert werden.

6. Nur durch Zucker entsteht Karies? Neben Zucker sind auch kohlenhydrathaltige Speisen eine Ursache für Karies. Denn Stärke kann bereits im Mund durch Enzyme im Speichel in Zucker umgewandelt werden. Eine regelmäßige Zahnpflege ist also unverzichtbar.

7. „Zuckerfrei“ bedeutet „zahngesund“? Nicht alle zuckerfreien Produkte sind zahngesund. Beispielsweise können große Mengen von Säuerungsmitteln verwendet worden sein, die erosiv auf die Zahnoberfläche wirken.



Sauer ist gar nicht lustig für die Zähne

Spätestens, wenn einem buchstäblich die ‚Spucke weg bleibt‘, merkt man wie wichtig sie alleine fürs Sprechen ist. Speichel ist eines der wichtigsten Schutzsysteme des menschlichen Körpers. Speziell für die Mundgesundheit ist unsere Spucke ein wahres Lebenselixier, das die Zähne durch Mineralien wie Kalzium und Fluorid schützt.

Normalerweise produzieren die Speicheldrüsen pro Tag einen Liter Spucke. Sie ist immens wichtig für so alltägliche Dinge wie Sprechen und Schlucken. Speichel durchfeuchtet sowohl den Mund als auch die Nahrung, wirkt als Gleitmittel beim Schlucken, reinigt Mundraum und Zähne – und enthält Inhaltsstoffe zur Abpufferung von Säuren sowie zur Remineralisation des Zahnschmelzes. Fehlt vorübergehend mal das „natürliche Mundwasser“, kann man mit Getränken nachhelfen oder mit zahngesundem Kaugummi und sauren Bonbons den Speichelfluss anregen.

Achtung: Zahnerosionen

Aber Vorsicht: „Sauer macht lustig“ gilt für die Zähne überhaupt nicht, denn zu viel Saures greift ihre glatte Oberfläche an. Ähnlich wie Sonne, Regen und Frost ihre Spuren in der Natur und an Gebäuden hinterlassen, können Fruchtsäuren aus Obst, Gemüse, Getränken und Süßigkeiten die Oberflächen der Zähne verändern und Erosionsschäden verursachen. Vor allem

die beliebten sauren Erfrischungsgetränke aber auch saure Bonbons enthalten Fruchtsäuren. Sie wirken direkt auf die Zahnoberflächen ein, können sie „aufweichen“ und Zahnhartsubstanz abtragen. Besonders gefährlich ist Zitronensäure: Weil ihr Geschmack gerade bei Erfrischungsgetränken so beliebt ist, wird sie häufig als Aroma- oder auch als Konservierungsstoff eingesetzt.

Statt Limo lieber Mineralwasser

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 zahngesund, also nicht nur zuckerfrei, sondern auch säurearm. In exakt definierten wissenschaftlichen Prüfungen wurde nachgewiesen, dass sie weder Karies noch Erosion verursachen!

Bei Aktion zahngesund e.V. Mitglied werden?

Wollen Sie das Zahnmännchen unterstützen oder wäre die Arbeit im Verein auch etwas für Sie? Persönliche Mitglieder leisten die Basisarbeit für unseren Verein. Zahnärzte, Prophylaxe-Teams, Gesundheitsämter, Landesarbeitsgemeinschaften und zahlreiche Privatpersonen beteiligen sich nach Kräften an Veranstaltungen und Kampagnen. Mittlerweile 500 Mitglieder klären im direkten Kontakt mit Verbrauchern über zahngesunde Ernährung auf. Mitglied kann jeder werden, der die Idee und die Ziele der Aktion unterstützt. Die Mitgliedsbeiträge werden von der Mitgliederversammlung der Aktion zahngesund e.V. festgesetzt: Für persönliche Mitglieder beträgt er pro Jahr 25,- Euro. Kontaktformular für eine Mitgliedschaft finden Sie auf www.zahnmaennchen.de

Gesehen, gehört und gelesen: Zahnmännchen in den Medien

Kleiner Rückblick auf 2008 und unsere erfolgreiche Pressearbeit:

Fernsehen: Als Botschafter für Zahnfreundliches war das Zahnmännchen in fünf TV-Sendungen zu sehen (ARD, MDR (2x), NDR und SRD). Schöne Aussicht für 2009: Im Rahmen des Länder-Programmaustausches geht das Zahnmännchen weiter auf TV-Reise!

Radio: 29 Privatsender strahlten unsere Funk-Produktion „Keep smiling“ aus, ein Interview mit Prof. Dr. Stefan Zimmer zu Zahnerosionen. 16 Sender beteiligten sich an einer Verlosung, 50 Hörer gewannen Zahnfreundliches und Zahnpflegendes. Für 2009 ist eine neue Funk-Produktion geplant!

Internet: 68 Internetportale – von stern.de über gesundheit.pro bis zum presseportal.de – veröffentlichten zahnfreundliche Informationen.

Print: In einer Auflage von weit über 20 Mio. berichteten die Tagespresse – darunter die „Bild am Sonntag“ – Zeitschriften und die Fachpresse rund um das Zahnmännchen.

Fotowettbewerb lenkt den Blick auf Zahnschmelzerosionen

Einen Fotowettbewerb zum Thema Erosionen haben die Aktion zahnfreundlich e. V. und GlaxoSmithKline Consumer Healthcare ausgeschrieben.

Teilnehmen können alle Zahnärztinnen/e aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Zahnschmelzerosionen, denen sie in ihrer täglichen Arbeit begegnen, sollen fotografisch dokumentiert und die klinischen Bilder der Erosion vom 2. Februar bis 18. Juli 2009 beim Fotowettbewerb eingereicht werden.

Gesucht werden Fotos von Erosionen sowohl im Anfangs- als auch im fortgeschrittenen Stadium. Die eingereichten Fotos werden nicht nach dem Schweregrad des Befundes bewertet – wichtig ist, dass die aufgenommenen Erosionen gut erkennbar sind. Neben einer renommierten Ex-

perten-Jury könne auch Zahnärztinnen/e im September in einem Online-Voting über den Sieger mitentscheiden.

Der 1. Preis ist ein Adventswochenende im Hotel Bülow Residenz Dresden. Als 2. und 3. Preis winken je ein Hotel-Gutschein von Relais & Châteaux im Wert von jeweils 440 EURO. Der 4. bis 10. Preis ist je ein Koffer mit zahnfreundlichen Süßigkeiten und hochwertigen Mundhygiene-Produkten. Die Preisverleihung findet Anfang November auf dem Deutschen Zahnärztetag in München statt.

Weitere Infos und Ausschreibungsunterlagen unter www.zahnmaennchen.de/Startseite/Fotowettbewerb und www.proschmelz.de/foto



Ehrenmedaille 2009 für Dr. Dietmar Oesterreich

Vor vier Jahren hat die Aktion zahnfreundlich e. V. (AzeV) eine Auszeichnung ins Leben gerufen, mit der Menschen geehrt werden, die sich mit besonderem persönlichen Engagement der Verbesserung der Zahn- und Mundgesundheit und damit den Zielen unseres gemeinnützigen Vereins widmen: die Ehrenmedaille der Aktion zahnfreundlich.e. V.

Diese Auszeichnung erhält 2009 Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer und Präsident der Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern. Mit der Ehrenmedaille sollen die großen Verdienste von Dr. Dietmar Oesterreich und sein seit Jahren außerordentliches persönliches Engagement für die zahnmedizinische Prävention gewürdigt werden. Die Ehrenmedaille wird im Rahmen der diesjährigen IDS Internationale Dental-Schau im Rahmen einer kleinen Feierstunde am 26. März überreicht.

2005 wurde sie erstmalig an den Initiator und „Vater“ der AzeV, Friedrich Römer, verliehen. In Würdigung seiner außergewöhnlichen Leistungen trägt die Ehrenmedaille seinen Namen.



Zahnmännchen belohnt kluge Köpfcchen

Wer sich beim Gewinnspiel der Aktion zahnfreundlich Hoffnung auf einen Preis macht, muss die Broschüre „Ich will Süßes“ schon ganz genau lesen. Aber es lohnt sich: Man erfährt nicht nur viel über Zahnfreundliches, auch 2009 gibt es wieder vier Apple iPods zu gewinnen! Vor vier Monaten freute sich Christoph Eckl aus Schmidgaden/Oberpfalz über seinen iPod. Der Musikplayer kam genau richtig zu seinen 10. Geburtstag!

Ende März wird der oder die erste Gewinner/in 2009 ausgelost, danach wieder Ende Juni, September und Dezember. Wir wünschen allen klugen Köpfcchen schon jetzt viel Erfolg!



Die neuen Halter Bonbons



- Mit Schweizer Schokolade
 - Zuckerfrei
 - Sind zahnschonend, wissenschaftlich getestet
 - Für Diabetiker geeignet

- Au chocolat Suisse
 - Sans sucre
 - Ménagent les dents, testé scientifiquement
- Conviennent aux diabétiques

Halter
PURE SWISS