

## **KAUGUMMI FÜR GESUNDE ZÄHNE**

**Richtiges Zähneputzen ist kinderleicht, findet der Zahnarzt Dr. Thomas Bischof. Wer vom Kindesalter an seine Zähne regelmäßig und richtig putzt, kann Karies vermeiden. Auch Kaugummi kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten.**

**Noch immer gilt Karies als Volkskrankheit Nummer 1. Was genau passiert dabei im Mund?**

**Bischof:** Ist ein Zahn mit Bakterienbelag bedeckt, führt eine einmalige Zuckeraufnahme innerhalb von Sekunden zu einem Säureanstieg, da Zucker von den Bakterien zu Säure abgebaut wird. Die Entkalkung des Zahnschmelzes setzt ein. Werden die Nahrungsreste nicht entfernt und die Säuren nicht neutralisiert, dauert es mindestens eine Stunde, bis wieder „normale“ Verhältnisse eintreten und wieder Kalk aus dem Speichel in den Zahnschmelz eindringen kann.

Jede Zuckeraufnahme führt zu einem Säureangriff! Es kommt nicht so sehr auf die Menge, sondern vor allem auf die Häufigkeit des Zuckerkonsums an. Gelingt es, mehrere Stunden keinen Zucker zu essen, kann der Zahnschmelz zwischenzeitlich wieder neu verkalkt werden.

**Der Zucker ist also der Hauptfeind unserer Zähne?**

**Bischof:** Ja, genau! Wenn schon Süßes, dann am besten zu den Hauptmahlzeiten! Süße, klebrige Zwischenmahlzeiten bleiben vor allem auf den Kauflächen und in den Zahnzwischenräumen kleben und bieten so den Bakterien lange Nachschub an Zucker. Eine Reinigung des Mundes von Speiseresten stoppt die Entkalkung sofort. Am besten wirkt Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta.

**Oft hört man die Meinung, dass man nicht direkt nach dem Essen Zähne putzen darf? Ist das falsch?**

**Bischof:** Putzschäden sind beinahe ausschließlich auf falsche Zahnputztechnik und nie auf den falschen Putzzeitpunkt zurückzuführen. Der Schaden entsteht durch horizontales Bürsten! Dadurch wird das Zahnfleisch weggebürstet. Erst danach kommt es zu einer Zahnschädigung.

**Bedeutet das Ihrer Meinung nach, dass bei richtigem Putzen kein Schaden entsteht, auch wenn direkt nach dem Essen gebürstet wird?**

**Bischof:** Bis auf wenige Ausnahmen, ja. Nur wenn in einem Übermaß saure Produkte gegessen werden, sollte auf das direkte Speiserestentfernen verzichtet werden. Es ist unvergleichlich wichtiger, die Zähne nicht falsch zu putzen, als sich um den Putzzeitpunkt Sorgen zu machen.

**Wie putzt man seine Zähne richtig?**

**Bischof:** Wir empfehlen die Rot-Weiß-Technik, um die Nahrungsreste zu entfernen: Nachdem die Kauflächen gereinigt und somit die fluoridhaltige Zahnpasta im Mund verteilt ist, putzt man die Außen- und Innenflächen vom roten Zahnfleisch beginnend zum weißen Zahn und streift so alle Nahrungsreste ab. Diese Methode kann jedes Kind schon recht früh problemlos erlernen.

**Zusätzlich dazu müssen sicher die Zahnzwischenräume mit Zahnseide gereinigt werden?**

**Bischof:** Nein, auf keinen Fall! Zur Kariesvorsorge im gesunden Gebiss bedarf es meiner Meinung nach keinerlei Zahnzwischenraumreinigung! Es genügt eine konsequente Speiserestentfernung. Zahnseide kann im gesunden Gebiss bei unsachgemäßer Anwendung deutlich mehr Schaden setzen, als sie nutzt.

**Wie oft sollte man Zähne putzen?**

**Bischof:** Einmal täglich – am besten abends vor dem Zubettgehen – müssen durch gründliches Zähneputzen die bakteriellen Zahnbeläge entfernt werden. Zusätzlich ist es notwendig, nach jeder Mahlzeit die Speisereste zu entfernen. Geschieht dies nicht, holen sich die Bakterien über mehrere Stunden ständig Zucker aus den Speiseresten und es kommt schlussendlich zu Karies.

**Stimmt es, dass die Säurekonzentration im Mund nach dem Essen durch das Kauen von Kaugummi reduziert werden kann?**

**Bischof:** Auf jeden Fall. Zwischendurch ist das Kauen eines zahnschonenden Kaugummis eine wirksame Alternative zum Zähneputzen. Wird der Kaugummi etwa 20 Minuten lang gekaut, so werden die Zähne gereinigt, gleichzeitig wird der Speichelfluss angeregt, so dass die von den Bakterien gebildeten Säuren unwirksam gemacht werden. Ist weder Zähneputzen noch Kaugummikauen möglich, soll man zumindest den Mund gründlich mit Wasser ausspülen. Das Zähneputzen kann der Kaugummi jedoch nicht ersetzen! Mindestens einmal am Tag muss trotzdem jede Fläche eines jeden Zahnes durch gründliches Zähneputzen von den Bakterien befreit werden.