

## Praxis & Medizin



### Zahnschutz "to go"

Snacks gehören zu unserer modernen mobilen Gesellschaft wie das Handy und der Laptop. Vor allem Berufstätige und junge Erwachsene essen oft nicht mehr zu festgelegten Zeiten, sondern mehrmals am Tag kleinere Happen- immer dann, wenn sich der Hunger meldet und es gerade passt. Zahnpflege fällt beim Snacken jedoch schnell unter den Tisch.

Ein Manko mit fatalen Folgen, denn nach jeder Mahlzeit bauen Bakterien Kohlenhydrate ab, vor allem Zucker und Stärke.

Der pH-Wert des Mundmilieus fällt in den sauren Bereich, es entstehen Plaquesäuren, die einen Angriff auf die Zahnoberfläche starten und ihr wichtige Mineralstoffe entziehen.

So kann sich Karies entwickeln- eine der häufigsten Krankheiten überhaupt, deren Behandlung jedes Jahr mehr als acht Milliarden Euro verschlingt. 99% der Deutschen sind davon betroffen.

Dabei ließe sich das Gebiss mit wenig Aufwand gesund erhalten. Die deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung gibt in ihrer aktuellen wissenschaftlichen Mitteilung fünf Kernempfehlungen zur Vermeidung von Karies. Zwei betreffen das tägliche Ernährungsverhalten: Pro Tag sollte man nicht mehr als 4 zuckerhaltige Snacks zu sich nehmen und direkt nach jeder Mahlzeit den Speichelfluss stimulieren.

Speichel ist ein natürlicher Schutzmechanismus, der hilft, Nahrungsreste aus dem Mund zu spülen, Plaquesäuren zu neutralisieren und den Zahnschmelz zu remineralisieren. Am einfachsten ließe sich dieser Schutz durch das Kauen von zuckerfreien Kaugummis aktivieren. Es kurbelt den Speichelfluss an und hat sich längst als Säule der Kariesprophylaxe etabliert.

Snacken und Zahnschutz muss also kein Widerspruch sein. Wer sich angewöhnt, nach jedem Snack einen zuckerfreien Kaugummi zu kauen, kann die Zähne weitgehend ohne Risiko durch den Tag bringen,