

5 Grundregeln für gesunde Zähne

(speziell für Babys und Kinder)

- Regelmäßig zum Zahnarzt, um Milchzähne zu erhalten
- Durst mit Wasser oder ungesüßten Tees stillen
- Zahnpasta mit Fluorid verwenden
- Regelmäßige Reinigung der Zahnzwischenräume
- Süßes ja, aber richtig

Auch bei einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und verlässlicher Zahnpflege sollten Sie an die regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt denken und mit einer professionellen Mundhygiene in Ihre "Zahnzukunft" investieren.



Details dazu auf www.mundgesundheits.at

In dieser Serie bereits erschienen:

Gesund beginnt im Mund! Die richtige Mundhygiene für alle Generationen

Diese Broschüre informiert über die Zahnprophylaxe zu Hause, gibt wertvolle Tipps zur richtigen Mundpflege vom Kleinkind bis zum Senior und stellt Präventivmaßnahmen vor.

Professionelle Mundhygiene beim Zahnarzt

Diese Broschüre zur professionellen Mundhygiene gibt einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Aspekte der professionellen Mundhygiene.

Volkserkrankung Parodontitis

Parodontitis ist die häufigste Zahnfleischerkrankung der Österreicher. Mit dieser Broschüre informieren wir Sie über die Warnsignale für Zahnfleischerkrankungen.

Gesunde Zähne kinderleicht

Richtige Zahnpflege beginnt ab dem ersten Zahn. Was Sie tun können, damit die Zähne Ihres Kindes gesund bleiben, erfahren Sie in dieser Broschüre.



Colgate®

Gesunde Zähne durch richtige Ernährung



**Partnerschaft für "O" Probleme
in der Mundgesundheits**

Colgate®

Alle Infos unter: www.colgate.at • www.mundgesundheits.at
Colgate-Palmolive GmbH, Wagramer Straße 17–19, 1220 Wien

Ernährung und Zahngesundheit
hängen zusammen



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse der Menschen. Mit der Nahrung nehmen wir lebensnotwendige Nährstoffe auf. Wollen wir nicht alle lange gesund bleiben und recht alt werden? Vieles in unserem Alltag dreht sich um die Beschaffung, die Zubereitung und den Verzehr von Speisen: Sei es das Ausprobieren eines köstlichen neuen Rezeptes, ein genussvolles Abendessen in netter Begleitung, der schnelle Snack zwischendurch, der Einkauf von frischem Gemüse auf dem Wochenmarkt, eine kleine Belohnung mit Süßem ...

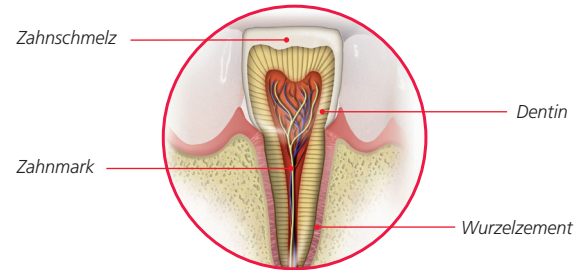
Selten denken wir daran, dass die ersten, manchmal auch leidvollen „Prüfposten“ und Werkzeuge unsere Zähne sind. Sie zerkleinern die Nahrung, vermischen sie mit Speichel und bereiten so die Verdauung vor. Dabei werden die Zähne einem Wechselspiel von Beanspruchungen wie Wärme – Kälte, süß – sauer und mehr ausgesetzt. Oftmals agieren wir bei der Ernährung unüberlegt oder ohne Bewusstsein dafür, was gut und gesund wäre. Dass wir mit der Nahrungsauswahl auch den Zustand unserer Zähne massiv beeinflussen können, wollen wir mit dieser Broschüre aufzeigen. Außerdem finden Sie wertvolle Tipps und Anregungen für eine bessere Mundhygiene – für ein insgesamt gesteigertes Lebensgefühl.

Ihr Reinhard Möseneder

Colgate-Palmolive GmbH
Geschäftsführer

Zahnaufbau:

Zähne bestehen aus einer knochenähnlichen Substanz, dem sogenannten Dentin. Darüber liegt schützend der sehr harte Zahnschmelz.



Im Mund geht's rund

Gute und böse Bakterien sind im gesamten Verdauungstrakt, ausgenommen im Magen, zu finden. Auch die Mundhöhle beherbergt über 500 Bakterienarten. Wie so oft kommt es auf ein gesundes Gleichgewicht an und darauf, dass sich gesunde Keime immer wieder durchsetzen: Entsprechende Ernährung und richtige, regelmäßige Mundhygiene helfen dabei. Der Bakterienhaushalt im Mund ist ausschlaggebend dafür, wie es um unsere Zähne steht. Milchsäure zum Beispiel – sie entsteht beim Abbau von Zucker – ist eine regelrechte Säureattacke auf den Zahn.

Gingivitis ...

ist das erste Stadium einer Zahnfleischerkrankung. Auslöser sind meist Bakterien aus dem Zahnbelag, auch Plaque genannt. Dieser Biofilm besteht aus Zuckern und Bakterien.

Parodontitis ...

ist eine bakteriell bedingte Erkrankung des Zahnhalteapparates. Dabei ist die lokale Immunabwehr nicht mehr in der Lage, die Entzündung an der Oberfläche zu halten. Die Folgen sind Zahnfleiscentzündung, Bildung von Zahnfleischtaschen und Knochenabbau. Risikofaktoren: Plaque, Zahnstein, Rauchen und Immundefizit.

Karies ...

ist eine multifaktorielle Erkrankung. Hauptverantwortlich sind Säuren, die von Kariesbakterien erzeugt werden. Erst über Speisen und Getränke aufgenommener Zucker ermöglicht diese Säureproduktion. Wie lange und wie oft Säuren auf die Zähne wirken, ist entscheidend für die Kariesentstehung. Die Oberfläche und der Mineralisierungsgehalt des Zahnes sind ebenfalls entscheidende Faktoren.

Karies entsteht durch das Zusammenwirken von Nahrungsbestandteilen (Kohlehydrate) und Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque). Zucker und andere Kohlehydrate in Speisen und Getränken begünstigen das Wachstum der Bakterien in der Plaque.

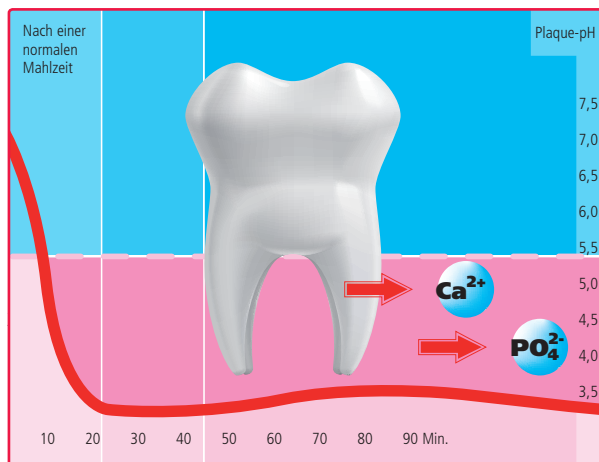


Neue Rahmenbedingungen

Unser gesamtes Leben ist einem ständigen Wandel ausgesetzt. Knappe Zeitressourcen, angepasste Tages- und Arbeitsabläufe, ein neues Essverhalten und Ernährungstrends wie Fertignahrung kennen wir alle aus unserem eigenen Umfeld.

Die Zähne sind heute ganz besonderen Rahmenbedingungen ausgesetzt. Parodontitis wird als Volkskrankheit Nummer eins bezeichnet, Karies ist die Zivilisationskrankheit schlechthin.

Im Vergleich zu unseren Vorfahren nehmen wir heute vermehrt „weiche Nahrung“ zu uns. Das führt zu einer verminderten Kauleistung, es wird weniger Speichel produziert. Der Speichel ist deshalb besonders wichtig, weil er für die Selbstreinigung der Zähne notwendig ist, die Verdauung fördert und Zucker aufspaltet.



Der Speichel ...

enthält sämtliche Mineralsalze, die der Zahnschmelz zur Härtung und für seine Widerstandskraft gegenüber Säureattacken braucht. Nach fast jeder Nahrungsaufnahme bauen Bakterien den in der Nahrung enthaltenen Zucker zu Säure ab. Die Zahnoberfläche wird von diesen Säuren angegriffen und entmineralisiert. Nun setzt die natürliche Schutzfunktion des Speichels ein: Der Speichel enthält natürliche mineralische Bestandteile, um diese Säuren zu verdünnen und abzubauen. Zusätzlich fördert der Speichel den Wiedereinbau (Remineralisation) zahnhärtender Mineralien in den Zahnschmelz. Dadurch wirkt er der Entstehung von Karies entgegen.

Täglich produzieren wir ein bis zwei Liter Speichel. Durch Kauen wird der Speichelfluss angeregt. Dies geschieht ganz normal während der Nahrungsaufnahme. Auch durch Kaugummikauen kann der Speichelfluss angeregt werden.

Der Zucker

Ein anderes grundlegendes Problem unserer heutigen Ernährung ist der hohe Zuckeranteil. Er ist der Hauptfeind unserer Zähne. Wussten Sie, dass der Zuckerverbrauch der Österreicherinnen und Österreicher pro Kopf bei 45 – 48 Kilogramm im Jahr liegt?

Ein Beispiel: Gemessen in Würfelzucker besteht ein Liter eines Colagetränkes aus 18 – 19 Stück.

Auch Energydrinks können viel Zucker enthalten.



„Du bist, was du isst“



Vollwertige Getreideprodukte, Teigwaren und Reis, aber auch Kartoffeln stellen die sättigende, fettarme Basis unserer Ernährung dar. Sie sollen mehrmals täglich verzehrt werden und sollen daher Bestandteil fast jeder Mahlzeit sein.

Obst und Gemüse tragen durch ihren hohen Vitamin- und Nährstoffgehalt entscheidend zur Nährstoffversorgung bei.

Milch und Milchprodukte sind wichtige Quellen für Kalzium und Vitamin D. Fisch könnte ruhig öfter auf dem Speiseplan stehen: Er stärkt durch die gesunde Omega-3-Fettsäure.

Fleisch und Wurst: Die tägliche Eiweißration ist auf 15 Prozent beschränkt, das heißt 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Der Konsum von tierischen zu pflanzlichen Eiweißträgern sollte im Verhältnis 1:2 stehen – in der Praxis sieht das jedoch genau umgekehrt aus. Der Pro-Kopf-Verbrauch liegt in Österreich jährlich bei 100 Kilogramm Fleisch (!!!) – das ist viel zu viel in puncto gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Purin und Salze.

Tierische Fette und Süßes: So wenig wie möglich konsumieren.

Wichtige Vitamine und Mineralien

Es gibt viele Nährstoffe, die für den Körper lebensnotwendig sind und bei denen ein Mangel erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Hier finden Sie die zahnrelevanten Vitamine und Mineralstoffe.

Vitamin	Bedeutung für die Zahngesundheit
A (Vorstufe: Betacarotin)	Bildet die keratinähnliche Grundsubstanz des Zahnschmelzes, sorgt für den Aufbau der Schleimhäute. Vorkommen in Fisch, Milch, Butter, Käse, Eiern.
C	Unterstützt das Immunsystem und sorgt für ein gesundes Zahnfleisch. In Zitrusfrüchten, Erdäpfeln, grünen Pflanzen und Sauerkraut.
D (das Sennenvitamin)	Fördert die Zahn- und Knochenbildung. Enthalten in Fisch, Fleisch, Leber, Milch und Eiern.
E	Sorgt für einen gesunden Knochenaufbau. Positive Wirkung bei Zahnfleischerkrankungen. Kommt in Kohl, Spinat, Mangold und Lauch vor.
H (Biotin)	„Hautvitamin“, bei Mangel: Austrocknung der Schleimhäute. Leber, Eigelb, Haferflocken sowie Vollkorn- und Milchprodukte enthalten Vitamin H.
K	Gesunder Knochenaufbau; Hemmung der Säureproduktion durch Kariesbakterien (Vitamin K1, z. B. als Zusatz in Kaugummi).
Folsäure	Positive Wirkung bei Zahnfleischerkrankungen. Folsäure kommt in Vollkornprodukten, grünem Blattgemüse, Broccoli, Tomaten und Nüssen vor.

Mineralstoff	Bedeutung für die Zahngesundheit
Kalzium	Positive Wirkung bei Zahnfleisch- und Kieferknochenschwund. Enthalten in Mandeln, Ölsardinen sowie Milchprodukten wie Käse.
Fluorid	Lagert sich in die Zahnstruktur ein und fördert die Zahnschmelz-Remineralisation, wirkt „zahnhärtend“. Vorkommen in Trinkwasser, Zahnpasta.



Süßes oder Saures?

Wenn sich Kinder zu Halloween mit dem Spruch „Süßes oder Saures“ auf den Weg machen, denkt wohl niemand an die Zähne. Naschen ist aus einem Kinderleben kaum wegzudenken. Auch für viele Erwachsene ist es eine Art von Belohnung. Saures gibt's erst später, wenn Zahnprobleme auftauchen. Eines gleich vorweg: Sie müssen nicht völlig auf Süßes verzichten. Einige Grundregeln sollten Sie aber beachten.

Es geht weniger um die Gesamtmenge der verzehrten zuckerhaltigen Nahrung, als vielmehr darum, die Häufigkeit des Zuckerverzehrs zu verringern. Das heißt, lieber nach dem Essen etwas Süßes essen, als über den ganzen Tag verteilt. So lässt es sich auch besser organisieren, gleich danach die Zähne zu putzen. Das abendliche Betthupferl am besten ganz streichen.

Achten Sie bei Kindern einmal ganz bewusst darauf, wie viele zuckerhaltige Speisen sie zu sich nehmen. Bedenken Sie, dass Softdrinks, Müsliriegel und Co oft viel „versteckten“ Zucker enthalten.

Zucker in Tee, Joghurt oder Kompott so sparsam wie ein Gewürz verwenden oder am besten ganz meiden – der Eigengeschmack des Grundnahrungsmittels rückt dadurch wieder in den Vordergrund.

Zuckerersatzprodukte wie Xylit sind unbedenklich für die Zähne, aber Vorsicht – größere Mengen können vor allem bei Kindern zu Durchfall und Blähungen führen.

Saure Lebensmittel hingegen wirken direkt auf den Zahnschmelz ein. Obst (besonders Zitrusfrüchte und Äpfel) sollte daher nach dem Verzehr mit Wasser oder mit einem zuckerfreien Kaugummi neutralisiert werden. Es ist auch anzuraten vorher die Zähne zu putzen und dadurch den Zahnschmelz zu stärken, da der Zahnschmelz durch die Säure stark strapaziert ist.

Unser Tipp dazu:

Nach säurehaltiger Nahrung (z. B. Obst) etwa eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen warten. Bis dahin mit Wasser „verdünnen“.

„Jedes Kind ein Zahn“ – ein Märchen

Am ehesten führen Ernährungsfehler und Hormonumstellung zu Zahnproblemen in der Schwangerschaft. Zahnfleischbluten kann häufiger auftreten, da die Blutmenge im Körper wesentlich erhöht wird und das Zahnfleisch generell sensibler ist. Es kann leichter zu Infektionen kommen.

Aber auch dem lässt sich mit einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung, wenig Süßigkeiten und dem Verzicht auf stark saure Getränke entgegenwirken. Während der Schwangerschaft werden mindestens zwei Zahnarztbesuche empfohlen. Auf sorgfältige Mundhygiene und Zahnpflege ist in dieser Zeit besonders zu achten.

Die werdende Mutter sollte nicht für zwei essen, aber für zwei denken. Bereits in der 6. bis 8. Schwangerschaftswoche wird der Grundstein für ein gesundes Gebiss des Kindes gelegt: Die Zahnleisten entstehen, aus denen sich die Keimanlagen für die 20 Milchzähne und die 32 bleibenden Zähne bilden. Ab dem vierten Monat lagern sich Mineralien in die werdenden Zähne ein und sorgen damit für die notwendige Verfestigung und Härtung.

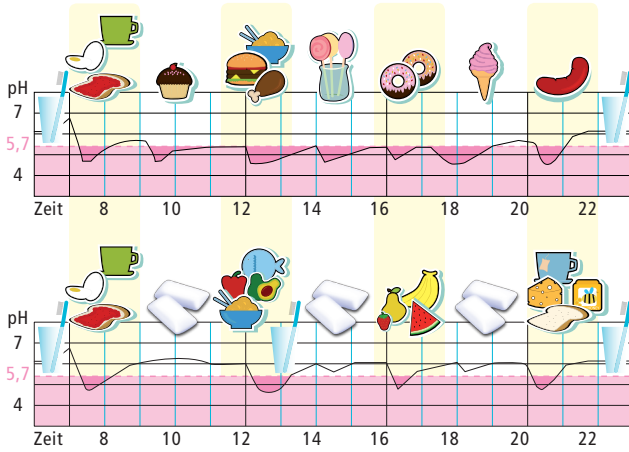
Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung der Mutter ist also während der gesamten Schwangerschaft nicht nur im eigenen Interesse wichtig, sie tut auch ihrem Kind etwas Gutes.

Zwischen dem 6. und 9. Lebensmonat brechen beim Kind die ersten Milchzähne durch. Bis zum 24. Monat sind in der Regel alle 20 Zähne des Milchgebisses vorhanden.

Der Meinung, Milchzähne bedürfen keiner besonderen Pflege, da sie ohnedies ausfallen, muss entschieden widersprochen werden. Sie sind nicht nur Platzhalter für die nächsten Zähne, sondern auch für die Kiefer- und Sprachentwicklung wichtig. Mundhygiene kann nicht früh genug gelernt werden.



Die Stephan-Kurve:



Die Stephan-Kurve zeigt den Zusammenhang zwischen Nahrungsaufnahme und dem Säurespiegel im Mund auf. Alle Bakterien, die im Mund Zucker verwerten, brauchen diesen zur Energiegewinnung. Es entsteht Milchsäure.

Zucker > Bakterien > Säure > **der pH-Wert sinkt**

Zucker und Stärke sind die Hauptnahrungsmittel der Keime in unserem Mund. Innerhalb von fünf Minuten werden sie von den Bakterien verdaut und in Säuren umgewandelt. Die Säuren greifen den Zahnschmelz an und machen ihn porös. Dabei ist es auch egal, welchen Zucker wir essen – Milchzucker, Fruchtzucker oder Rohrzucker –, alle Zuckerarten schmecken den Bakterien gleich gut.

Pommes frites und Ketchup sind die übelste Mischung für Ihre Zähne: Kartoffeln enthalten Stärke und Ketchup den dazugehörigen Zucker.

Eine große Hilfe gegen die Mundkeime ist unser Speichel. Er kann innerhalb von 45 Minuten wieder ein neutrales Klima in der Mundhöhle herstellen. Der Speichel hat verschiedene „Puffersysteme“. Eine der wichtigsten Funktionen ist Bicarbonat. Wenn man viel Speichel hat, werden die Speisereste nicht nur weggespült, die Säure wird auch „abgepuffert“.

Zucker > Bakterien > Säure > vermehrt Speichel > **der pH-Wert steigt**

Unser Tipp dazu:

3–4 Mahlzeiten am Tag, 4–6 Stunden Esspausen verbessern den pH-Wert des Speichels.

Irrtümer und Halbwahrheiten

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 genauso gesund oder ungesund wie weißer Zucker.

2. Wer viel Zucker isst, wird zuckerkrank

So simpel ist es nicht. Allerdings ist diese Aussage wiederum indirekt richtig. Zuckerkonsum fördert das Übergewicht und Übergewicht kann Diabetes zur Folge haben.

3. Tee ist schlecht für die Zähne

Auch wenn er Verfärbungen 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

Entfernt nur oberflächliche Beläge, kritische Stellen wie Zahnzwischenräume erreicht er nicht. Obendrein greifen seine Säuren den Schmelz an, sein Zucker liefert den Kariesbakterien Nahrung.

5. Kaugummikauen kann das Zähneputzen ersetzen

Auch zuckerfreie Kaugummis können Zahnbeläge nicht ausreichend entfernen. Allerdings regen sie den Speichelfluss an, sodass Säuren im Mund schneller neutralisiert werden.

6. Alte Menschen brauchen irgendwann „dritte Zähne“

Experten sehen das anders: Mit der richtigen Pflege und bewusster Ernährung können die natürlichen Zähne durchaus ein Leben lang halten.

7. Milchzähne brauchen keine intensive Pflege – die fallen doch aus

Schäden an Milchzähnen durch Karies können die folgenden Zähne krank machen. Zahnlücken stören außerdem die Sprachentwicklung, führen zu Zahnfehlstellung und beeinträchtigen das Kieferwachstum des Kindes.

8. Schlechte Zähne sind Veranlagung

Gene haben einen gewissen Anteil am Kariesrisiko. Doch Ernährung, Pflege, Lebensweise und Alter spielen auch eine bedeutende Rolle.

9. Nur durch den Verzehr von Zucker entsteht Karies

Neben Zucker sind auch kohlehydrathaltige Speisen eine Ursache für Karies. Denn Stärke kann bereits im Mund durch Enzyme im Speichel in Zucker umgewandelt werden.