

Gesund im Mund

Am 25. September findet auch in diesem Jahr wieder der Tag der Zahngesundheit statt. Das Motto lautet: „Gesund beginnt im Mund – Mahlzeit!“. Greifen Sie das Thema doch mal für eine Aktion in der Apotheke auf!



© Ridofranz / iStock / Getty Images

Der Tag der Zahngesundheit wurde in Deutschland 1991 ins Leben gerufen. Jährlich wird die Bevölkerung durch verschiedene Aktionen an die Vorsorge von Zahn-, Mund- und Kiefergesundheit erinnert und auf die Eigenverantwortung bei der Zahngesundheit hingewiesen.

Nicht nur unsere gesamte körperliche Gesundheit wird von der Ernährung beeinflusst, sondern auch die Mundgesundheit. Beim diesjährigen Tag der Zahngesundheit geht es daher

um das Thema Ernährung. Bundesweit machen verschiedene Veranstaltungen auf das Thema Mund- und Zahngesundheit aufmerksam und klären darüber auf, was eine mund- und zahngesunde Ernährung ausmacht. Es werden Fragen beantwortet wie: „Was schadet den Zähnen und was stärkt sie? Welchen Einfluss haben Getränke auf die Zahngesundheit? Worauf sollte man in welchem Alter achten? Welche Auswirkungen haben Trends wie eine vegane Ernährung? Wo findet man In-

formationen rund um die Ernährung?“

Angriff auf die Zähne Dass Süßigkeiten schlecht für die Zähne sind, ist allgemein bekannt. Zucker gilt als Risiko für gesunde Zähne, weil er Karies fördert. Zunächst wird er von der Bakterienart *Streptokokkus mutans* zu Säuren abgebaut, sodass der pH-Wert im Mund ins saure Milieu absinkt. Die Mineralien werden aus dem ungeschützten Zahnschmelz gelöst, durch diese Demineralisation entsteht schließlich Karies.

Süße Getränke wie Limonade oder Cola wirken sich ebenso ungünstig auf die Zahngesundheit aus wie Süßigkeiten. Ihre Kunden sollten, zumindest aus Sicht der Zahngesundheit, Light- oder Zero-Varianten bevorzugen, wenn sie auf Softdrinks nicht verzichten möchten. Fruchtsäfte enthalten viel Säure und schädigen den Zahnschmelz, sie sollten vorzugsweise mit Wasser verdünnt werden. Vorsicht ist bei versteckten Zuckern geboten: Sie liegen in Lebensmitteln vor, bei denen man auf Anhieb eigentlich gar nicht an Zucker denkt. In Ketchup befindet sich beispielsweise ein hoher Anteil an Zucker, auch Saucen, Fertiggerichte, Salami oder Chips verfügen über eine hohe Zuckerkonzentration. Schlecht sind vor allem klebrige, zuckerhaltige Produkte wie Kaubonbons,

Weingummi, Pudding, Kekse oder Kuchen. Häufiges Naschen über den Tag verteilt ist schädlich für die Zahngesundheit, besser isst man nach den Hauptmahlzeiten Leckereien und putzt sich im Anschluss die Zähne gründlich. Bieten Sie Ihren Kunden am besten zahnfremdliche Süßigkeiten aus der Apotheke an, sie sind durch das berühmte „Zahnmännchen mit Schirm“ gekennzeichnet, enthalten keinen Zucker, sondern Zuckersüßstoffe und verursachen somit keinen Karies.

Tipps für die Beratung Verschiedene Hinweise können Sie Ihren Kunden mit auf den Weg geben: Nach jeder Hauptmahlzeit ist es wichtig, die Zähne zu putzen oder zumindest den Mund mit Wasser auszuspülen. Auch nach dem Genuss von säurehaltigen Obst empfiehlt es sich, die Zähne erneut zu reinigen. Wichtig ist, nach sauren Snacks oder Getränken eine Zeit zu warten und erst dann die Zähne zu bürsten, da ansonsten eine dünne Schicht des gesunden Zahns abgetragen wird, weil der Schmelz nach dem Säureangriff kurzzeitig erweicht.

Zuckerfreie Kaugummis regen die Speichelproduktion an und unterstützen die Zahngesundheit, da die gebildete Spucke das saure Milieu im Mundbereich wieder neutralisiert. Man sollte den Kaugummi allerdings nicht länger als 20 Minuten kauen, da es sonst zu Überbelastungen des Kiefers kommen kann. Insgesamt sollte die Nahrung reich an Biotin, Fluorid, Calcium, Folsäure, den Vitaminen A, C, D, E und K sein, um die Zähne gesund zu halten. Geeignete Lebensmittel sind Kartoffeln, Obst, Gemüse, Vollkorngetreide sowie Milchprodukte. Das Knabbern von rohem Sellerie und Karotten ist gut gegen

HYLO CARE® – DIE TÄGLICHE AUGENPFLEGE FÜR ALLE.



- ✓ Bei Fremdkörpergefühl, Juckreiz oder geröteten Augen
- ✓ Lindert Trockenheitssymptome am Auge sofort
- ✓ Verhindert die Austrocknung und pflegt dadurch Horn- und Bindehaut
- ✓ Mit 0,1% Hyaluronsäure und Dexpanthenol
- ✓ Frei von Konservierungsmitteln und Phosphaten
- ✓ Leicht zu dosieren dank **COMOD®**-System



HYLO® WE CARE

hylo.de

URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken | www.ursapharm.de

Zahnstein. Bei jeder Mahlzeit ist es wichtig, gründlich zu kauen, denn dadurch wird der Speichelfluss angeregt, was wiederum der Entwicklung von Karies vorbeugt.

Milchprodukte stabilisieren den Zahnschmelz, da sie Calcium und Phosphat enthalten. Fluorid fördert die Zahngesundheit ebenfalls und ist in manchen Mineralwässern, Fisch oder fluoridiertem Salz enthalten. Alternativ ist es ratsam, einmal wöchentlich ein Fluoridgel nach dem Zähneputzen auf die Zähne aufzutragen.

Generell empfiehlt es sich, den Zähnen auch einmal eine Pause zu gönnen, damit die Säuren neutralisiert werden und die Mundflora sich erholen kann. Zwischen den Hauptmahlzeiten sollte man daher nicht zu viele Knabberereien essen. Rauchen und ein hoher Kaffeeconsum beeinträchtigen die Zahngesundheit ebenfalls. Wer nicht auf die Genussmittel verzichten möchte, tut den Zähnen durch eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt etwas Gutes.

Von klein auf Informieren Sie Eltern im Apothekenalltag, wie wichtig Vorbilder für Kinder sind – auch in Bezug auf eine gesunde (Zahn-)Ernährung. Mutter, Vater oder andere Bezugspersonen sollten ihren Sprösslingen eine zahnfreundliche Ernährung und die richtige Pflege vermitteln, sodass der Nachwuchs von Beginn an die Milchzähne und später die bleibenden Beißer ausreichend pflegt und versorgt. Ernähren sich Eltern zahnfreundlich und gesund, imitieren Kindern den Stil häufig. Am besten zeigen Mutter und Vater ihren Sprösslingen auch die richtige Zahnpflichttechnik: Am einfachsten ist die sogenannte KAI-Technik (Kauflächen – Außenflächen –

Innenflächen). Zunächst werden die Kauflächen, dann die Außen- und schließlich die Innenflächen gereinigt, mindestens bis zum Schulalter säubern Eltern die Zähne der Kinder nochmal nach.

Regelmäßige Mundhygiene

Neben der Ernährung ist die Zahnhygiene von Bedeutung für die Gesundheit. Hunderte Bakterienarten besiedeln die Mundhöhle, darunter auch diejenigen, welche Zahnerkrankungen hervorrufen können. Putzt man sich nicht regelmäßig und sorgfältig die Zähne, breiten sich die Bakterien aus und setzen sich auf den Zahnfleischrand. Speisereste stellen eine ideale Nahrungsgrundlage für die Bakterien dar. Die Kombination von Speiseresten, Bakterien und Bestandteilen des Speichels führt zu der Entstehung von Plaque. Infolgedessen können sich Zahnkrankheiten wie Gingivitis, Karies oder Parodontitis entwickeln. Möchten Ihre Kunden die Zähne auf Plaque testen, können Sie ihnen spezielle Zahnfärbetabletten empfehlen. Raten Sie Ihren Kunden, vor der Nachtruhe stets die Zähne zu putzen. Idealerweise kreist man die Zahnbürste sanft und ausreichend lange, um Plaque vorzubeugen. Zahnseiden sowie Interdentalbürsten dienen der Reinigung von Zahnzwischenräumen. Die Mundhygiene rundet man mit der Säuberung der Zunge mittels eines Zungenschabers ab.

Erwachsene sollten mindestens einmal jährlich zum Zahnarzt gehen, um mögliche Schäden frühzeitig zu erkennen und beheben zu lassen. Im Kindesalter ist es ratsam, zweimal jährlich einen Zahnarzt aufzusuchen. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*