

## Mund- & Zahnpflege - kompetent beraten

# Ernährung



### Tipps der Dentalhygieniker\*innen

Säuren und Zucker – bei beidem ist Vorsicht geboten

#### Säuren verursachen Erosionen

Säuren aus Nahrungsmitteln (Früchte, Fruchtsäfte, Salatsaucen, Light-Getränke, Energy-Drinks, Alcopops usw.) erweichen die Zahnhartsubstanzen (Schmelz und Dentin) und bewirken einen flächigen, meist schmerzlos verlaufenden Substanzverlust (Erosion).

#### Tipps

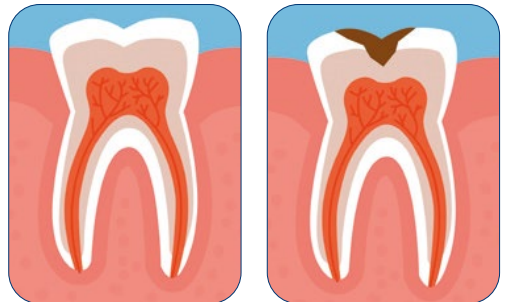
- Wasser trinken, Mund mit Wasser oder noch besser mit einer Fluoridspülung ausspülen.
- Da Zähneputzen den Abtrag der vorübergehend erweichten Zahnhartsubstanz verstärkt, wird in diesem Moment vom Zähneputzen abgeraten.

#### Prophylaxe

Säuren sollen möglichst schnell nach dem Konsum aus der Mundhöhle entfernt werden.

#### Zucker verursacht Karies

Auch hier geht es um Säuren. Karies verursachende Säuren werden von Bakterien aus Zucker hergestellt. Karies kann an Schmelz und Dentin entstehen, wobei der Eigenschutz beim Dentin deutlich geringer ist und Karies dort leichter entsteht. Freiliegendes Dentin findet man auf Wurzelflächen oder im Zahnkronenbereich, wo der Zahnschmelz zum Beispiel infolge einer Erosion abgetragen wurde.



## Wissenswertes zum Thema Zucker

### Versteckter Zucker

In vielen Nahrungsmitteln ist Zucker enthalten, wo man es kaum vermuten würde. Daher stehen oft unbewusst zuckerhaltige Esswaren auf dem Tisch. Dazu gehören allgemein Fertigprodukte, die gerade auch in der Grillsaison mit Apérosnacks, Ketchup, Fleischsaucen, Dips und dergleichen sehr beliebt sind. Auch vermeintlich gesunde Nahrungsmittel wie Fruchtjoghurts oder Müsliriegel enthalten viel Zucker. Ermuntern Sie Ihre Kund\*innen, die Zusammensetzung der Produkte zu lesen.

### Klebrigkeit

Bei klebrigen Speisen wie Dörrfrüchten, Pausenriegeln etc. wirkt der Zucker direkt auf die Zahnoberfläche ein, wodurch die kariogene Wirkung erhöht wird.

### Häufigkeit des Konsums

Ungünstig ist es, in kurzen Abständen immer wieder ein Guetzli oder ein Stück Schokolade zu essen oder immer wieder an einem Süssgetränk zu nippen. Nach dem Motto «steter Tropfen höhlt den Stein» gilt: Häufige kleine Zuckermengen schaden den Zähnen mehr als eine grössere Portion auf einmal.

### Baby- und Kindernahrung

Baby- und Kindernahrung in Form von Fertigprodukten gibt es in grosser Anzahl. Leider enthalten viele davon Zucker in beachtlichen Mengen. Bezüglich Kariesentstehung ist es besonders schädlich, wenn einem Kleinkind über Nacht eine Schoppenflasche mit Babynahrung mit ins

Bett gegeben wird. Kinder gewöhnen sich leicht an Wasser, Mineralwasser oder ungesüssten Tee als Hauptgetränk. Dies bedingt aber, dass die Eltern diese Getränke den Kindern konsequent anbieten.

### Verwirrende Begriffe

«Zuckerfrei», «ohne Kristallzucker» und ähnliche Bezeichnungen garantieren, dass das Produkt keine Saccharose enthält. Andere vergärbare Zuckerarten (insbesondere Fructose und Glucose) können trotzdem enthalten sein. Auch diese können Karies verursachen. «Ohne Zuckerzusatz» bedeutet, dass dem Produkt kein Zucker beigefügt wurde. Aber Zucker, der in Produktezutaten enthalten ist (Honig, Früchte usw.), ist dennoch vorhanden. «Nur mit Honig gesüsst» suggeriert, dass das Produkt besonders gesund ist. Aber auch Honig ist kariogen.

### Zahnfreundliche Produkte

Produkte, die mit dem «Zahnmännchen» gekennzeichnet sind, verursachen garantiert keine Karies. Diese Produkte sind zum Beispiel mit künstlichen Süsstoffen, Xylit oder Stevia gesüsst.

### Prophylaxe

Auch Zucker soll möglichst schnell nach dem Verzehr aus der Mundhöhle entfernt werden.

### Tipps

- Zähne mit einer weichen Zahnbürste und einer fluoridhaltigen Zahnpaste putzen und wenn möglich eine Zwischenraumreinigung durchführen.
- Ist obiger Tipp nicht machbar: Wasser trinken oder Mund mit Wasser oder noch besser mit einer fluoridhaltigen Spülung ausspülen.

**Allgemein gilt:** Fluorid schützt Zähne vor Säureangriffen. Für alle Personen sind der tägliche Gebrauch einer fluoridierten Zahnpaste und die Verwendung von fluoridiertem Kochsalz zu empfehlen. Werden diese Tipps beachtet, darf der massvolle Konsum von säure- und zuckerhaltigen Speisen mit gutem Gewissen genossen werden.