

# Starker Biss!

Seit 1991 findet der jährliche „Tag der Zahngesundheit“ am 25. September statt. Doch auch wenn **Karies** heute rückläufig ist – unter Klein- und Vorschulkindern ist sie immer noch ein Problem.



© Aaron Amat / fotolia.com

**D**ie „Zahnfäule“ ist eine bakterielle Erkrankung des Zahnhartgewebes, also von Zahnschmelz und Dentin. Bakterien gibt es viele in der Mundhöhle. So tummeln sich dort unter anderem solche vom Typ *Streptococcus*, *Lactobacillus*, *Actinomyces* oder auch *Neisseria*. Die Art der bakteriellen Plaques ist jedoch mitentscheidend für die Kariesentstehung. Man weiß heute, dass insbesondere *Streptococcus mutans* maßgeblich daran beteiligt ist. Während der Befall in den letzten Jahren bei älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen abgenom-

men hat, besonders durch fluoridierte Zahnpasten, weisen allerdings nach wie vor etwa 10 bis 15 Prozent der unter Sechsjährigen eine frühkindliche Karies auf. Dies ist umso bedeutender, da die Basis einer lebenslangen Zahngesundheit von einer frühen Prävention abhängt.

**Bakterielle Übermacht** Schon früh kann es zu einer Besiedelung mit *Streptococcus mutans* in der Mundhöhle der Kleinen kommen – und zwar meistens durch die Mütter. Weisen diese selber kaum Karies auslösende Bakterien auf, trifft dies auch auf ihren Nachwuchs zu. Eine sorgfältige Mundhygiene, die bereits in der Schwangerschaft ansetzt, reduziert daher den Kariesbefall der Kinder.

Doch selbst wenn es sich *Streptococcus mutans* bereits in der noch jungen Mundhöhle gemütlich gemacht hat – ohne Zucker entsteht kein Karies. Das Bakterium bildet aus leicht metabolisierbaren Kohlenhydraten (Glukose, Fruktose, Saccharose, Laktose) Milchsäure, die den pH-Wert absenkt, was zu einer Demineralisierung und letztlich Zerstörung der Zahnsubstanz führt. Je öfter und länger solche „kariogenen Substrate“ am Zahn verweilen, desto höher ist das Risiko, dass sich Karies entwickelt. So kamen insbesondere zuckerhaltige Getränke im Säuglingsalter in Verruf. Studien zeigten, dass kariesfreie Kinder nur etwa 2,2 Stunden täglich aus der Flasche tranken, während Kinder mit Karies dagegen 8,3 Stunden „dauernuckelten“.

**Risiko: Lebensmittel** Zuckerreiche flüssige oder feste Nahrungsmittel sollten daher vorrangig im Rahmen einer Mahlzeit und nicht zwischendurch verzehrt werden. Das Kariesrisiko wird mit ein bis drei kohlenhydratreichen Snacks noch als gering eingestuft, mit vier bis sechs solcher Zwischenmahlzeiten aber als hoch.

Als besonders kariogen gelten Softdrinks, Kuchen, Kekse, Schokolade, süßes Obst oder Kartoffelchips. Ein karioprotektives (antikariogenes) Potenzial weisen dagegen Lebensmittel auf, die Kalzium, Proteine, Phosphor oder Fett enthalten, wie Milchprodukte. Aber auch grüner und schwarzer Tee (ohne Zucker) sowie künstliche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe sind zahnfreundlich. Insbesondere Xylit spielt hier eine Rolle, da es das Wachstum von *Streptococcus mutans* hemmt.

**Nicht zu vergessen: Fluorid** Neben einer zahnfreundlichen Ernährung und natürlich der richtigen Putztechnik sind Fluoridierungsmaßnahmen die dritte Säule der Mund- und Zahngesundheit. Altersabhängige Empfehlungen zu Tabletten, Zahnpasta & Co. finden sich bei der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde ([www.dgzmk.de](http://www.dgzmk.de)). ■

*Dr. Petra Kreuter, Redaktion*

## TAG DER ZAHNGESUNDHEIT

Infos dazu finden Sie unter [www.tagderzahngesundheit.de](http://www.tagderzahngesundheit.de). Dort können Sie auch Material für Ihre eigenen Aktionen anfordern.

# Reckitt Benckiser

## Gesunde Marken für Ihren gesunden Umsatz

Die Gesundheitsmarken von Reckitt Benckiser bieten innovative Lösungen, tragen zu einem gesünderen Leben bei und genießen das Vertrauen von Millionen Verbrauchern. Das bringt Aufwind für Ihren Umsatz und ist ein guter Grund für Ihre Empfehlung. Erfahren Sie mehr über Reckitt Benckiser unter [www.rb.com](http://www.rb.com).

**Dobendan**<sup>®</sup>

**NUROFEN**<sup>®</sup>

