

Pressemitteilung

Genießen erlaubt

Häufigkeit des Zuckerkonsums entscheidet über Zahngesundheit – Gute Nachricht: Zähneputzen kein Muss nach jeder Mahlzeit

Frankfurt am Main, 21. Dezember 2018. Süßes ist in der Weihnachtszeit in aller Munde: Plätzchen, Stollen, Glühwein – für die meisten Menschen werden diese Leckereien erst durch Zucker richtig schmackhaft. Ob Haushaltszucker, Frucht- oder Traubenzucker: Für die Wirkung auf unsere Zähne spielt die Art des Zuckers kaum eine Rolle. Süße Getränke wie Limonaden, Nektare, Säfte und Schorlen, Kaffee oder Tee mit Zucker sind für die Zähne eine große Gefahr. Denn jeder Schluck ist ein Zuckerangriff auf die Zähne, wenn sie nicht gründlich sauber gesputzt sind. Wer häufig zuckerhaltige Getränke zu sich nimmt, setzt seine Zähne einem hohen Kariesrisiko aus. Das kann den Zahnschmelz schädigen und zu Karies führen. Deswegen lieber Wasser gegen den Durst trinken. Das spart auch viele Kalorien.

Die Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen rät deshalb neben der richtigen Zahnpflege zu einem bewussten, achtsamen Zuckerkonsum, damit die körpereigenen Schutzmechanismen ihre Wirkung entfalten können. Das wichtigste natürliche Schutzsystem im Mund ist der Speichel, denn er spült und remineralisiert den Zahnschmelz. Dieses Abwehrsystem kann allerdings nur funktionieren, wenn die Zähne weitgehend frei von bakteriellen Zahnbelägen sind und für sie genügend Zeit ohne Zuckerimpulse bleibt. Etwa 16 Stunden Remineralisation können 8 Stunden Demineralisation ausgleichen, erklärt die Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH) in ihrem Prophylaxe-Konzept.

Gute Nachricht

Diese Formel gilt nicht nur für Kinder- und Jugendzähne, sondern auch für die Mundgesundheit von Erwachsenen. Bei zahngesunder Ernährung halten sich Säureangriff und Säureabwehr die Waage. Die gute Nachricht ist: Weitverbreitete Regeln, die das Zähneputzen nach jedem Essen und immer nach dem Konsum von Süßigkeiten nahelegen oder gar verbieten, sind überholt. Entscheidend ist – wie so oft – das richtige Maß. Ein forschender Blick auf das eigene Ernährungsverhalten lohnt sich auch über die Weihnachtszeit hinaus, denn der Zuckergehalt einzelner Lebensmittel ist oft nicht offensichtlich. Vor allem in Fertigprodukten und sogenannten Softdrinks verbergen sich meist unerwartet hohe Zuckermengen.

Aktuelle Initiative des BMEL

Mit der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertignahrungsmitteln möchte die Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft Julia Klöckner erreichen, dass beispielsweise Müslis oder gesüßte Getränke künftig weniger Zucker enthalten. Dazu soll die Lebensmittelwirtschaft Anfang 2019 mit der Umsetzung ihrer Selbstverpflichtungen beginnen, um bis zum Jahr 2025 konkrete Reduktionsziele zu erreichen. Bei den relevanten Produkten soll es zu einer zweistelligen prozentualen Reduktion des Zuckergehalts kommen.

Quelle:

https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Texte/ReduktionsstrategieZuckerSalzFette.html;jsessionid=4A70528AFE6E8E809B5789534EBA6E41.1_cid296

/2

Damit machen Sie Ihren Zähnen ein Geschenk

In Anlehnung an das Prophylaxe-Konzept der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH) gelten auch für Erwachsene die folgenden Empfehlungen:

- die Zähne zweimal täglich putzen: nach dem Frühstück und nach dem Abendessen
- kauaktive Zwischenmahlzeiten, z. B. einen Apfel
- zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke weniger häufig, dafür bewusst genießen, z. B. süßen Nachtisch
- nach der Zahnpflege am Abend nichts mehr essen oder trinken außer Wasser

Quelle: 5-Sterne-Konzept der LAGH, www.kzvh.de, Rubrik Patienten, Patientenberatung, Broschüren, weitere Publikationen, Hessisches Konzept zur Gruppenprophylaxe; direkter Link:

<https://www.kzvh.de/wcm/idc/groups/public/documents/web/dmhv/mdux/~edisp/kzvho051790.pdf>

Bildmotiv:



Foto: Jörg Pompetzki/KZV Hessen

Die Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen

Mit rund 4.700 Zahnärztinnen und Zahnärzten als Mitgliedern stellt die KZV Hessen eine patientenorientierte, qualitativ hochwertige zahnärztliche Versorgung sicher. Als Körperschaft des öffentlichen Rechts erfüllt sie die ihr vom Gesetzgeber im Sozialgesetzbuch V übertragene Aufgabe der Sicherstellung im Sinne einer ausreichenden, zweckmäßigen und wirtschaftlichen vertragszahnärztlichen Versorgung. Das schließt auch den zahnärztlichen Notdienst in Hessen ein.

Hauptsitz der KZV Hessen ist Frankfurt am Main, eine Außenstelle gibt es in Kassel. Die KZV Hessen ist als modernes Dienstleistungsunternehmen ihren Mitgliedern wie auch den Patienten verpflichtet. Sie sorgt für eine zeitnahe Honorierung ihrer Mitglieder und ist kompetenter Ratgeber rund um die Abrechnung. Darüber hinaus berät sie auch in Fragen des Vertragszahnarztrechts und des Sozialrechts.

Zur Unterstützung und Fortbildung ihrer Mitglieder organisiert die KZV Hessen Seminare und Workshops. Weitere Aufgabenbereiche sind die Überprüfung der Abrechnung auf sachlich-rechnerische Richtigkeit, die Kontrolle der Einhaltung der Pflichten der Vertragszahnärzte sowie die Qualitätssicherung. Mit Publikationen und Aktionen wendet sich die KZV Hessen zur Verbesserung der Mundgesundheit auch direkt an die Bürger.

Pressekontakt: KZV Hessen, Lyoner Str. 21, 60528 Frankfurt am Main

Regina Lindhoff, Öffentlichkeitsarbeit, Tel. 069 6607-278, Fax -388, Mail: regina.lindhoff@kzvh.de

Anna Cathrina Wilker, Öffentlichkeitsarbeit, Tel. 069 6607-421, Fax -388, Mail: anna.wilker@kzvh.de