

# Gesunde Zähne

Informationsblatt für Schüler und Eltern

Zähne und Zahnfleisch bleiben gesund,  
wenn du **2** Regeln beachtest:



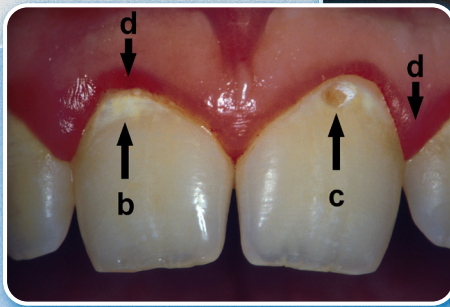
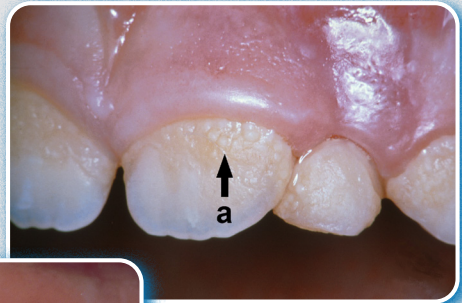
**1.**  
Iss und trink zwischen den Hauptmahlzeiten  
nur ungezuckerte Speisen und Getränke.  
Geeignet sind frische Früchte, rohes Gemüse  
und Hahnenwasser.

**2.**  
Bürste nach den Hauptmahlzeiten  
deine Zähne mit einer Fluoridzahnpaste.

Im Mund vorkommende Bakterien bilden auf den Zahnoberflächen klebrige Beläge, sog. Zahnplaque (a). Die Bakterien der Zahnplaque gewinnen ihre Lebensenergie aus der Vergärung von Zucker zu Säuren. Jedesmal, wenn wir gezuckerte Speisen und Getränke einnehmen, wird Zucker innert Minuten zu Säuren vergärt. Es kann eine halbe Stunde oder länger dauern, bis

der Speichel die Säuren neutralisiert (unschädlich gemacht) hat. In dieser Zeit entkalken die Säuren die Zahnhartsubstanz. Nach hundertfach wiederholten Säureangriffen wird die Entkalkung am Zahn als kreidig weisser Fleck (b) sichtbar. Nach vielen weiteren Säureangriffen bricht die Zahnoberfläche schliesslich ein; im Zahn ist ein «Loch» (c) entstanden.

## Wie entsteht Zahnkaries?



Die Bakterien der Zahnplaque scheiden Giftstoffe aus. Zahnplaque, die lange am Zahnfleischrand liegen bleibt, führt deshalb zu einer Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis). Das Zahnfleisch ist geschwollen, gerötet (d) und blutet beim Zähnebürsten.

## Wie entsteht eine Zahnfleischentzündung?

Zahnkaries entsteht bei häufigem Essen und Trinken von gezuckerten Speisen und Getränken. Gezuckerte Nahrungsmittel sollen am besten

nur zu den Hauptmahlzeiten oder aber höchstens viermal am Tag eingenommen werden.



### Als Zwischenmahlzeiten geeignet

- Frische Früchte und rohes Gemüse
- Hahnenwasser und Mineralwasser
- Milch-Drink
- Vollkornbrot



### Als Zwischenmahlzeiten ungeeignet

- Gezuckerte Nahrungsmittel, denen bei der Herstellung durch die Lebensmittelindustrie Zucker zugesetzt werden: z.B. gezuckerte Getränke (Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks), Schokolade, Guetzli & Kuchen, Getreideriegel, Frühstücksflocken & Müesli
- Gezuckerte Nahrungsmittel, denen im Haushalt Zucker zugesetzt wird: z.B. Tee, Kaffee, selbstgemachte Kuchen und Desserts
- Einige Nahrungsmittel, die von Natur aus Zucker enthalten: Fruchtsäfte, Sirups, Honig und Dörrfrüchte

### Zuckerarten in gezuckerten Lebensmitteln

- Von der Lebensmittelindustrie werden den Speisen und Getränken verschiedene Zuckerarten zugesetzt: Saccharose (Zucker), Glucose (Traubenzucker, Dextrose), Fructose (Fruchtzucker), Maltose (Malzzucker), Lactose (Milchzucker) und Invertzucker (beachte die Liste der Zutaten auf der Packung bzw. Etikette!).
- Im Haushalt wird den Speisen und Getränken vor allem Saccharose (Zucker aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr) zugesetzt.

### Säuren in Lebensmitteln

Säuren in Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks, Fruchtsäften und Schleckwaren können bei sehr häufiger Einnahme Zahnerosionen (flächiger Verlust von Zahnhartsubstanz) verursachen.

## Zahnfreundlich



Süssigkeiten mit der Bezeichnung «Zahnfreundlich» werden mit Zuckerersatzstoffen und Süsstoffen gesüsst. Sie durchlaufen ein festgelegtes Prüfverfahren und sind sicher für die Zähne.

# Weiteres zu Mundhygiene und Fluoriden

# Fluoridiertes Speisesalz

In der Küche und bei Tisch soll fluoridiertes Speisesalz verwendet werden. Fluoride hemmen die Entstehung von Zahnkaries.



Beim Zähnebürsten sollen immer Zahnpasten mit Fluoriden verwendet werden. Fluoride fördern die Wiedereinlagerung von Mineralien in bereits entkalkter Zahnhartsubstanz, sodass eine beginnende Zahnkaries gestoppt, ja sogar rückgängig gemacht werden kann.

Fluoridzahnpasten sollen am besten nach jeder Hauptmahlzeit, mindestens aber zweimal pro Tag, angewendet werden. Schulkinder und Erwachsene sollen Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 0,1% bis 0,15% (1000 ppm bis 1500 ppm) verwenden.

Nach dem Zähnebürsten soll die Zahnpasta ausgespuckt und mit wenig Wasser gespült werden.

Das Kauen von zuckerfreiem Kaukugli nach gezuckerten Speisen und Getränken hemmt die Entstehung von Zahnkaries. Der durch das Kauen stimulierte Speichel neutralisiert die in der Zahnplaque entstandenen Säuren.

Das Entfernen der Zahnplaque mittels Zähnebürsten ist wichtig für die Gesunderhaltung des Zahnfleisches. Mindestens einmal pro Tag sollen deshalb die Zähne systematisch und gründlich gebürstet werden.

*Siehe Merkblatt «Systematik des Zähnebürstens (in den Schulen instruierte Methodik)».*



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

**Zentrum für Zahnmedizin**