

Gib Gummi!

Ein gesunder Spaß: Zuckerfreie Kaugummis regen den Speichelfluss an und schützen so den Zahnschmelz. Die Zahnbürste können sie aber nicht ersetzen.



Das zweite Frühstück im Büro, ein schneller Mittagsimbiss, später dann der kleine Snack gegen den kleinen Hunger, zwischendurch immer mal wieder ein Schluck Kaffee, Cola oder Limo – der moderne und mobile Mensch ernährt sich häppchenweise. Vor allem Berufstätige und junge Erwachsene essen oft nicht mehr zu festgelegten Zeiten, sondern mehrmals am Tag, wenn es gerade passt. Der Nachteil: Nach jeder Mahlzeit und jedem Getränk (außer Wasser) greifen Bakterien und Säuren

den Zahnschmelz an und entziehen ihm wichtige Mineralien. So kann sich Karies entwickeln oder eine Erosion – wertvolle Zahnschmelzsubstanz geht verloren. Doch es gibt einen natürlichen Schutz für unsere Zähne: den Speichel. Er neutralisiert die Säuren im Mund und liefert außerdem Kalzium und Phosphat – beide können den Zahnschmelz remineralisieren. Das klappt allerdings nur, wenn schnell nach der Mahlzeit ausreichend Speichel vorhanden ist. Hier kommt der Kaugummi ins Spiel: Das ausgie-

biges Kauen stimuliert den Speichelfluss. Läuft das Wasser daraufhin im Munde zusammen, werden Nahrungsreste weggespült, und der Zahnschmelz kann sich regenerieren. Die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung empfiehlt zur Kariesvorsorge unter anderem: Jeder Mensch sollte pro Tag höchstens vier zuckerhaltige Snacks verzehren – und möglichst nach jeder Mahlzeit den Speichelfluss stimulieren. Häufige Snacks und gesunde Zähne, das muss also kein Widerspruch sein.

07

AB DEM ERSTEN MILCHZAHN

EMOFORM[®] wlb

actfluor für Kleinkinder und Kinder



Bestellbar in Ihrer Apotheke
oder über www.natim.com