

# Kaufrischer Atem

Autor(en): **Pauli, Andrea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-981520>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Kaufrischer Atem



Sind Kaugummis zur Zahnpflege zu empfehlen? Nur bedingt.  
Gutes Putzen ersetzen sie jedenfalls nicht.

Text: Andrea Pauli

Wer unterwegs oder am Arbeitsplatz gerade kein Zahnputz-Set zur Hand hat, greift gerne mal zum Kaugummi. Vielfach wird sogar damit geworben, der Gebrauch des Kaugummis sei «so gut wie Zähneputzen». Experten schütteln da den Kopf – Studien zufolge wurde kein nennenswerter Einfluss des Kaugummikauens auf die Entfernung von Plaque oder Speiseresten nachgewiesen. Egal, ob die Kaugummis nun spezielle Mikrogranulate enthalten oder nicht. Immerhin: Zahnpflegekaugummis sind zuckerfrei und lösen damit keinen Säureangriff auf die Zähne aus. Zudem regt das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi nach dem Essen den Speichelfluss an, der zahnschädliche Säuren neutralisiert. Ein erhöhter Speichelfluss wiederum senkt nachweislich das Kariesrisiko.

## Anti-Karies-Wirkung festgestellt

Was sich feststellen lässt: Kaugummis, die Kalzium enthalten, wirken vorbeugend gegen Karies. Die entsprechenden Produkte setzen auf sogenannte CPP-ACP-Komplexe, da ist Kalzium mit Kasein verbunden. Damit erreicht man offenbar einen relativ hohen Kalziumspiegel mit hoher Bioverfügbarkeit im Speichel.

In puncto Kariesprophylaxe sind wohl auch fluoridhaltige Kaugummis nützlich: Studien stellten bei ihrer Verwendung eine leicht erhöhte Fluoridaufnahme in den Zahnschmelz und eine verbesserte Remineralisation von beginnender Karies fest.

Positiv wirkt das Süßungsmittel Xylitol in Kaugummi, denn Bakterien können es nicht gut abbauen. Xylitol blockiert einigen Studien zufolge zudem

Enzyme und wirkt ab einer bestimmten Dosis hemmend auf das Bakterienwachstum.

## Chicle-Gum statt Erdölprodukte kaufen

Das Bedürfnis, etwas zur Munderfrischung zu tun, besteht schon lange: Bereits vor mehr als 9000 Jahren kauten die Menschen im heutigen Skandinavien das Harz von Birken. Ein Jahrtausend vor Christus dienten in Indien die Bestandteile des Zahnbürstenbaumes (*Salvadora persica*) nachweislich der Zahnpflege. Die Zweige des Baumes dienen sowohl als Bürste wie auch als Zahnpasta.

Wer mit Vorliebe herkömmliche Kaugummis nutzt, sollte diese Gewohnheit vielleicht überdenken: Sie bestehen fast ausschliesslich aus synthetischen Rohstoffen. Den Gummianteil bilden in der Regel Polymere auf Erdölbasis. Chicle, der Milchsafte (Latex) des Breiapfelbaumes, der zu Beginn der industriellen Kaugummiproduktion noch verwendet wurde, macht heute nur noch ein paar verschwindend geringe Prozent der Kaumasse aus. Abgesehen vom erdölbasierten Kunststoff, enthalten Kaugummis in der Regel Zucker, künstliche Farbstoffe und Aromen, Stabilisatoren, Füllstoffe, Verdickungsmittel und einiges mehr. Weiterer Nachteil: Standard-Kaugummis sind biologisch nur schwer abbaubar.

*Alternative:* Bio-Kaugummi im Reformhaus / Bioläden kaufen, der traditionell aus Chicle hergestellt wird und auf künstliche Zugaben sowie auf Zucker bzw. Zuckersirup verzichtet. Ausserdem: Auf faire Anbau- und Handelsbedingungen achten, erkennbar an verschiedenen Biosiegeln. ●