

# Info Mundgesundheit

## der Bayerischen Landeszahnärztekammer

vom 8. Oktober 2012  
Seite 1 von 1

## Kaugummikauen ist Kariesprävention

### Zuckerfreie Zahnpflegekaugummis als Prophylaxe-Hilfe für zwischendurch

**München – Ob unterwegs, im Büro oder in der Schule: Wenn nach dem Essen keine Zahnbürste zum Zähneputzen zur Hand ist, kann das Kauen von Zahnpflegekaugummis eine Alternative sein. Der Kaugummi sollte direkt nach dem Essen für ungefähr 15 bis 20 Minuten gekaut werden. „Das Kaugummikauen ist die leichteste Art der Prävention“, sagt Dr. Herbert Michel, Referent Prophylaxe / Alterszahnmedizin / Behindertenzahnmedizin der Bayerischen Landeszahnärztekammer. „Es kann jedoch das Zähneputzen zweimal pro Tag auf keinen Fall ersetzen.“**

Die richtige Wahl des Kaugummis ist die Voraussetzung für die Prophylaxe für zwischendurch. Zahnpflegekaugummis sind zuckerfrei und regen den Speichelfluss an, der Zähne und Zahnfleisch umspült und den pH-Wert in der Mundhöhle neutralisiert.

#### Kaugummikauen ersetzt Zähneputzen nicht

Mechanisch gereinigt werden beim Kauen lediglich die Kauflächen der Zähne. Daher kann das Kauen von Zahnpflegekaugummis immer nur ein zusätzlicher Beitrag zur Mundgesundheit neben dem Zähneputzen sein. Denn die wichtige mechanische Reinigung aller Zahnflächen und des Zahnfleisches kann nur durch den regelmäßigen Einsatz von Zahnbürste und Zahnseide effizient erreicht werden. Wenn die Möglichkeit zum Zähneputzen nach dem Essen besteht, ist dies dem Kaugummikauen immer vorzuziehen. Wer beim Kaugummikauen merkt, dass der Kiefer schmerzt oder knackst, sollte zunächst damit aufhören und beim nächsten Zahnarztbesuch um Rat fragen.

Nicht an allen Orten des öffentlichen Lebens ist Kaugummikauen angebracht. Das gilt vor allem für den Arbeitsplatz im Büro sowie in der Schule. Es empfiehlt sich, das Kaugummikauen eher als Teil der Mittagspause zu sehen. Ein besonderes Projekt, an dem auch die Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit (LAGZ) beteiligt ist, läuft seit November 2010 in der Grundschule Volkenschwand in Oberbayern. Hier ist es Kindern ausdrücklich erlaubt, zuckerfreie Kaugummis zu kauen. Dafür gelten zwei Regeln: Gekaut wird nur mit geschlossenem Mund und der fertiggekaute Kaugummi wird in Papier eingewickelt in den Mülleimer geworfen.

#### Kontakt:

Isolde M. Th. Kohl, Leiterin Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer, Telefon: 089 72480-211, Telefax: 089 72480-444, E-Mail: [presse@blzk.de](mailto:presse@blzk.de)  
Die Pressemeldung finden Sie unter [www.blzk.de/mundgesundheit](http://www.blzk.de/mundgesundheit)

*Die Bayerische Landeszahnärztekammer ist die gesetzliche Berufsvertretung aller bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist dabei vorrangiges Anliegen.*