

## Kaugummi – Die Zahnbürste für unterwegs

In vielen Kaugummis finden wir den Zuckerersatzstoff Xylit. Dieser Stoff kommt in der Natur in Früchten (z.B. Pflaumen, Erdbeeren, Himbeeren) oder Gemüsesorten vor (u.a. Blumenkohl).

Xylit oder auch Xylitol genannt, löst sich im Speichel im Mund und kann das Kariesrisiko deutlich reduzieren. Laut der Turku-Zuckerstudie aus dem 1972 kann das Kariesrisiko um bis zu 85% reduziert werden.

### Wie geht das?

Kaugummi kauen regt die Speichelproduktion an. Diese kann durch 20 min Kauen um das 10fache gesteigert werden. Der Speichel wirkt als Säurepuffer und ist Lieferant vieler wichtiger Mineralstoffe, die im Rahmen der Remineralisation in den Zahn eingebaut werden.

Wer regelmäßig Kaugummi kaut trainiert außerdem seine Speicheldrüsen. Die Ruhefließrate des Speichels kann so dauerhaft gesteigert werden.

Die Wirkung von Xylitol basiert auf einer Verringerung der Haftkraft der Kariesbakterien auf der Zahnoberfläche, wodurch sie leichter vom Speichel weggeschwemmt werden können. Außerdem kann Xylit von den Kariesbakterien nicht verstoffwechselt werden, es wird ihnen somit die Nahrung entzogen.

### Was muss ich beachten?

Bitte achten Sie darauf, ihrem Kind zahnfreundlichen Kaugummi zu geben. Diesen erkennen Sie an dem aufgedruckten Zahnmännchen.



Der Kaugummi sollte 20 min - direkt nach einer Zwischenmahlzeit - gekaut werden.

Außerdem sollte Ihr Kind in der Lage sein, Kaugummi zu kauen, ohne ihn zu verschlucken.

### Zu empfehlende Produkte (u.a.):

- Mentos Kaugummi Cube
- Alle Fresh&Free Xylit –Pro Kaugummis (Aldi)
- Xylimax von Fazer-Group, Finnland (über das Internet zu beziehen)
- <http://www.zahnmaennchen.de/content/produkte.php>
- <http://zahnfreundchen.de/kaugummi.html>



**Aber nicht vergessen –  
Kaugummi kann eine Zahnbürste nicht ersetzen!**