

## Mythos „Nach dem Essen muss mit dem Zähneputzen gewartet werden“ versus Fakt „ungeputzte Zähne fördern die Kariesbildung“

immer wieder wird empfohlen, nach dem Essen zu warten, bevor die Zähne geputzt werden sollten...

... das gilt NICHT generell für das Zähneputzen im Kindergarten!

**Mythos:** Besonders nach dem Verzehr von sauren Nahrungsmitteln solle mit dem Zähneputzen gewartet werden. Als Grund wird angegeben, dass der Zahnschmelz, also die harte äußere Schicht auf den Zähnen, durch die Säure erweicht wird und durch das Putzen der Zähne dann leicht abgerieben werden könnte.

Dies gilt nur in ganz besonderen Fällen: wenn der Zahnschmelz einzelner Personen erkrankungsbedingt vorgeschädigt ist oder häufiges Erbrechen während der Schwangerschaft die Zähne stark belastet.

**Für alle anderen gilt jedoch: Auf ungeputzten Zähnen haben vorhandenen Bakterien mehr Zeit, Karies entstehen zu lassen! Zur Verhinderung von Karies müssen Zähne nach dem Essen geputzt werden!**

Über folgende wissenschaftliche Fakten möchten wir Sie informieren:

- Das Warten nach dem Essen wird damit begründet, dass der Speichel ausreichend „Remineralisierung“, also Wiederaufbau der Zahnschutzschicht, machen würde. Studien belegen aber, dass menschlicher\* Speichel keine ausreichenden Remineralisierungen nach Säure-Attacken bewirkt! Insofern schadet das Warten eher, da in der Zwischenzeit die Entstehung von Karies begünstigt wird (1).
- Die Remineralisierung geschieht am besten durch regelmäßige Nutzung von **fluoridhaltiger** Zahnpasta. So sind die Zähne vor „Bürstabrasionen“, dem Abtragen des Zahnschmelzes durch die Zahnbürste, deutlich wirksamer geschützt (2). Und Fluorid ist – nach dem Zähneputzen an sich – das wirksamste Mittel im Kampf gegen Karies.

Also lassen Sie sich bitte nicht davon abbringen, das Zähneputzen in den Einrichtungen zu fördern; dieses staatliche Präventionsprogramm gibt es seit vielen Jahrzehnten, es ist wirksam (das Kariesvorkommen sinkt stetig) und vor allem: es erreicht alle Kinder, und somit auch die, welche davon besonders profitieren. Denn: gesund beginnt im Mund!

Bitte richten Sie sich bei Fragen und Zweifeln an uns! Wir, das Gesundheitsamt vor Ort, die Zahnärztekammer in Niedersachsen (ZKN) und die Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege in Niedersachsen (LAGJ) stehen Ihnen dafür gerne zur Verfügung:

ZKN: [rumland@zkn.de](mailto:rumland@zkn.de)

LAGJ: [info@lagj-nds.de](mailto:info@lagj-nds.de)



(JK)

\*in den früheren Studien wurde künstlicher Speichel verwendet. Aber auch menschlicher Speichel braucht mehrere Stunden bis Tage, um eine Remineralisierung zu vollbringen.

**Literaturnachweise:**

- (1) Cvikl, B., Lussi, A. „Dentale Erosionen – Ein Überblick“ Quintessenz Team Journal 46 (2016) 371-376
- (2) Ganß, C. et al, „Dental erosion as oral disease. Insights in etiological factors and pathomechanisms, and current strategies for prevention and therapy“ Am J Dent (2012) 351-64  
sowie persönliche Stellungnahme an die LAGJ vom 24.7.2007