Kaugummi statt Zahnbürste?

Mundhygiene Bereits zehn Minuten Kaugummi kauen kann 100 Millionen Bakterien im Mund entfernen. Ist Zähne putzen deshalb nicht mehr nötig?

Zähneputzen bleibt oberstes Gebot, denn Kaugummis reinigen die Zähne an anderen Stellen als die Bürste. AOK/zvg

Kaugummis sind gut für die Zähne. Laut einer Studie putzt der Kaugummi gar die Zähne. Laut einer aktuellen Studie im Fachjournal «Plos one», kann zehnminütiges Kaugummi kauen 100 Millionen Bakterien oder zehn Prozent der Keime entfernen.

Wichtig ist natürlich, zuckerfreie Kaugummis zu wählen, da die krankmachenden Bakterien sich von Zucker ernähren und dann besonders gut vermehren.

Für die meisten Kaugummisorten wird der Grundstoff mit Süssungsmitteln, Aromastoffen und anderen Zutaten ergänzt. In der heutigen Zeit wird Zucker häufig durch künstliche Süssstoffe wie Sorbitol, Xylitol oder Mannit ersetzt.

Wenig erforscht

Das Kauen von Kaugummi hatte bei bisherigen wissenschaftlichen Untersuchungen Effekte auf die Gehirnleistung, auf die Stimmung, auf die Wachheit und die Kontrolle des Appetits, aber welche Rolle es bei der Mundgesundheit spielt, darüber wurde bis jetzt selten gesprochen. Um das zu erforschen, versuchte ein Team von Wissenschaftlern von der niederländischen Universität Groningen zu beobachten, ob Kaugummi kauen Bakterien in der Mundhöhle entfernen kann. Fünf Personen kauten für diesen Test zwei verschiedene Standard-Kaugummis mit Minze-Geschmack. Die Kauzeit betrug zwischen 30 Sekunden bis zu zehn Minuten. Anschliessend spuckten sie den Kaugummi zur weiteren Analyse in eine Schale mit Wasser.

Dauerkauen nicht gesünder

Als die Wissenschaftler die Kaugummis untersuchten, entdeckten sie, dass sich auf jedem Kaugummi etwa 100 Millionen Bakterien tummelten. Sie merkten auch, dass die Kaugummis nach einer Kauzeit von mehr als 30 Sekunden nicht mehr so gut klebten, sodass sich danach weniger Bakterien darauf befanden. «Die eingefangenen Bakterien konnten mittels eines Elektronenmikroskops auf dem Kaugummi deutlich sichtbar gemacht werden», schrieben die Wissenschaftler in ihrem Bericht. Ein Dauerkauen von Kaugummi ist also nicht gesünder, eher im Gegenteil. Je länger man kaut, desto mehr Bakterien verteilen sich wieder im Mundraum. Die Kaugummi-Hersteller fügen den Kaugummis extra Stoffe zu, die gut für Zähne und Zahnfleisch sind. Die aktuelle Studie könnte den Wissenschaftlern dabei helfen, einen Kaugummi zu entwickeln, der bestimmte krankmachende Bakterien im Mund bekämpft.

Nie mehr Zähneputzen?

Leider könnt ihr jetzt aber nicht jubeln und die Zähne nie mehr putzen. Kaugummi entfernt Bakterien nicht an denselben Stellen im Mund wie eine Zahnbürste oder Zahnseide. Deshalb warnen zum Beispiel amerikanische Zahnärzte, dass Kaugummi Kauen kein Ersatz für Zahnbürste und Zahnseide ist. Zweimal täglich Zähne putzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und das Reinigen der Zahnzwischenräume einmal am Tag mit Zahnseide oder geeigneten Bürstchen bleibt ein Muss zur Gesunderhaltung des Mundraums.

Doch als «Notlösung» für unterwegs kann auch das Kauen eines zuckerfreien Kaugummis zumindest für frischen Atem und ein glatteres Gefühl auf den Zähnen sorgen. Angelika Lensen

Witze gesucht!

Wenn ihr einen guten Witz kennt, schickt ihn uns mit eurem Namen, Adresse und Alter (am liebsten mit einem Foto). Die Adresse steht unten. Für jeden Witz, der abgedruckt wird, gibt es fünf Franken.

Buchtipp

Der Schatz des Listigen Lars

Tief im Vergessenen Meer liegt Saphira, die Insel der Piraten. Obwohl es dort niemanden mehr zum Überfallen gibt, träumen Mick, Lili, Gordon, Stevie und Susa von einem wilden Piratenleben auf hoher See. Als Mick die Schatzkarte des Listigen Lars findet, sind die Sommerferien gerettet. Oder? Für abenteuerlustige Kinder, die nicht abwarten und Korallentee trinken wollen. bt

Info: Gabi Neumayer, «Der Schatz des Listigen Lars», Gulliver 2015, ISBN 978-3-407-74520-0, Fr. 19.90.

Lösung

Die Lösung von letzter Woche: Hund

Schreibt uns!

Kinderblatt / Bieler Tagblatt
Walserplatz 7 , 2501 Biel
Tel. 032 321 91 11
kinderblatt@bielertagblatt.ch

Die BT-Detektive: Der lästige Laser

Hi, wir sind die BT-Detektive Bastian und Tania. Und wir wollen mit euch unseren neuen Fall lösen, den Fall mit dem mit dem Laser …

«Laserpointer hat doch keiner mehr!», knurrte Bastian. «Laserpointer hat doch nicht mal meine Oma mehr! Und die hat doch irgendwie absolut alles!»

Wir sassen kurz vor Mitternacht im Zimmer von Pia. In der Dunkelheit unter dem Fenster auf dem Boden. Pia, Bastian und ich. Okay, eigentlich sollten wir kurz vor Mitternacht in der Dunkelheit in den Betten liegen und schlafen. Bastian im Arbeitszimmer von Pias Dad und Pia und ich im Zimmer von Pia. Wir waren ja nur zwei Leute, die einfach bei Pia in der vierten Etage des Hauses übernachteten.

Waren wir aber nicht wirklich. Wir waren zwei Leute, die sich um den Typen mit dem lästigen Laser kümmern wollten. Mit dem roten Laser, der sich in jeder Nacht kurz nach Mitternacht durch das Zimmer von Pia tastete. Und durch den Pia immer wieder geweckt wurde.

«Gleich geht der Schwachsinn wieder los! Der Idiot muss in dem Haus gegenüber in dem Eingang genau gegenüber sein. Der Laserstrahl kommt nämlich von genau gegenüber!» Pia zitterte mit ihrer Stimme um die Wette.

Dann ging der Schwachsinn wirklich wieder los und der rote Strahl irrte wirklich wieder durch das Zimmer von Pia. Am Fenster kam der zuckend in der Mitte am Fenstergriff an und der reichte zappelnd bis unten an die Fussbodenleiste an der Wand.

Ich wollte aufstehen und den Typen erschrecken, aber Bastian hielt mich fest. «Bleib unten, da darfst du nicht reinschauen!» Er hatte eine bessere Idee: Er hielt sein Handy über seinen Kopf und filmte. Als wir uns das Video ansahen, sahen wir aber nur ein übles rotes Licht. Das brachte also auch nichts …

Wisst ihr, ob der Typ mit dem Laser in der ersten, zweiten oder dritten Etage in dem Haus gegenüber war? Wenn ihr wisst, dass die beiden Häuser am Berg standen und die erste Etage des Hauses gegenüber deshalb zwei Etagen über der ersten Etage des Hauses von Pia war?

Jens Klausnitzer

LÖSUNG: Der Täter ist in der dritten Etage des Hauses gegenüber. Nach dem Hinweis «die erste Etage des Hauses gegenüber deshalb zwei Etagen über der ersten Etage des Hauses von Pia» liegt der Etage von Pias Zimmer (vierte Etage) gegenüber die zweite Etage des anderen Hauses – weil nach dem «Einfallswinkel» («in der Mitte am Fenstergriff» und «unten an die Fussbodenleiste an der Wand» - also schräg von oben) der Laserstrahl von oberhalb der zweiten Etage kommen muss, kann der Täter nach den «verdächtigen Etagen» (1,2 und 3) nur in der dritten Etage des Hauses gegenüber sein!

Spiel und Spannung

Auf wen wartet der Fuchs? Verbinde die Zahlen der Reihe nach.