

## **Übergewichtige und sozial Schwache haben oft mehr faule Zähne**

### **Experten warnen vor neuer "Karieslawine" - Breiterer Einsatz von fluoridiertem Speisesalz gefordert**

Zu häufig Süßes, zu viel Stärkehaltiges und zu viel Sitzen führt bei immer mehr Kindern und Erwachsenen zu Übergewicht, und dies obwohl Ärzte und Ernährungsfachkräfte schon seit Jahren eine gesündere Lebensweise mit mehr Bewegung fordern. Denn Übergewicht bleibt nicht ohne Folgen für die Gesundheit, auch nicht für die Zähne.

Ein erhöhtes Kariesrisiko besteht vor allem durch den vermehrten Verzehr von zuckerhaltigen Getränken und Süßigkeiten, aber auch von stärkehaltigem Knabbergebäck wie Kartoffelchips. Dies belegen eine Studie der Universitätszahnklinik Mainz sowie regionale Studien in mehreren Bundesländern. Bei den übergewichtigen Kindern hatten der Mainzer Studie zufolge nur 25 Prozent naturgesunde Zähne, während es bei den Normalgewichtigen 34 Prozent waren.

Ein weiterer Risikofaktor ist der seit Jahren wachsende Konsum von Softdrinks wie Limonaden, Cola-Getränken, Eistees, Fruchtsäften und Alcopops, deren Säuren den Zahnschmelz direkt angreifen und die Schutzhülle des Zahnes dauerhaft beschädigen können. Bakterien, die Zucker zu kariesauslösenden Säuren umwandeln, haben dann noch leichteres Spiel. Das Kariesrisiko kann sich dadurch um ein Vielfaches erhöhen.

Doch nicht nur eine falsche Ernährung beeinflusst das Kariesrisiko, sondern auch der Bildungsgrad und die soziale Schichtzugehörigkeit. So zeigen mehrere Erhebungen der letzten Jahre, dass Kinder mit geringerer Schulbildung wesentlich häufiger an Karies erkranken als Kinder mit besse-

rer Schulbildung. Dies bestätigt auch die aktuellste Studie der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege. Danach haben 12-jährige Hauptschüler in Hessen im Durchschnitt 1,61 kariöse, fehlende oder gefüllte Zähne, Gymnasiasten dagegen nur 0,58.

Gleiches gilt für Erwachsene mit niedrigem Bildungsniveau. Auch deren Zähne sind oft in einem schlechteren Zustand als diejenigen von Erwachsenen mit höherem Bildungsgrad. Deren Kinder wiederum haben in den meisten Fällen ebenfalls schlechtere Zähne als die Kinder besser gebildeter Erwachsener, weil Eltern der Zahngesundheit ihrer Kinder weniger Aufmerksamkeit widmen.

Die gleichen Zusammenhänge zeigen sich auch bei der Schichtzugehörigkeit. So haben Kinder und Erwachsene aus sozial schwachen Schichten nach wie vor die meisten kariösen Zähne. In Anbetracht wachsender relativer Armut in Deutschland befürchten Kinder- und Zahnärzte eine neue „Karieslawine“ in Deutschland. Gefordert werden deshalb neue Konzepte der Gruppenprophylaxe, eine gezieltere Ansprache von Risikogruppen und mehr Aufklärung zu Eigeninitiativen, die eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung zur Folge haben.

Kariesschutz ist bereits durch einfache Vorsorgemaßnahmen möglich: Nach Priv.-Doz. Dr. Stefan Zimmer von der Universität Düsseldorf, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe, kann bereits zweimal tägliches Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste und die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz im Haushalt das Kariesrisiko um bis zu 50 Prozent senken. Eine wesentliche Wirkung geht dabei vor allem von Jodsalz mit Fluorid aus, da die Zähne hierbei direkt mit Fluorid in Kontakt kommen und somit bereits beim Essen vor Karies geschützt werden. Damit ließe sich auch die Karieshäufigkeit von Übergewichtigen in Grenzen halten, so der Experte. Deshalb fordern Zahnmediziner, im Haushalt möglichst nur dieses Salz zu verwenden.

- IfK -