

Auch der Zahn braucht sein Fitness-Training

AKTION. Damit uns das Wasser im Munde zusammenläuft: Bäckerinnung unterstützt die Zahnärzte.

URSULA POSNY

Da bleibt uns glatt die Spucke weg: Energie geladene Roggenbrötchen statt blasser Weißmehl-Schrippen zum Frühstück? So propagieren es neuerdings Zahnärzte, Kassen und Gesundheitsamt. Das sei wahre Gymnastik für die Zähne und produziere jede Menge gesunde Spucke, sagt auch die Bäckerinnung. Gestern war „Tag der Zahngesundheit“. In der Grundschule an der Stoffeler Straße drehte sich deshalb alles um den Zahn.

Dort knabberten die 200 Kinder gestern in der Pause Apfelspalten, Möhrchen und Paprikastreifen statt Schokoriegel, machten den Geschmackstest, rieten mit beim Montagsmaler und tasteten nach Zahnbürsten.

90 Prozent haben gesunde Zähne

Viele haben schon im Kindergarten gelernt, dass die Zähne für Pommes und Cola viel zu schade sind. Das intensive Bohren der Aktionsgemeinschaft Zahngesundheit hat also längst gesunde Früchte getragen. So sind 75 Prozent aller Kindergartenkinder heute kariesfrei (vor zwanzig Jahren waren es nur 42 Prozent). Und 90 Prozent aller Grundschüler haben „naturgesunde“ bleibende Zähne (vor zwanzig Jahren



Trauriger oder fröhlicher Zahn? Die Kinder an der Stoffeler Straße lernen den Unterschied spielerisch. (Foto: S. Lepke)

nur 62 Prozent).

Die Gemeinschaft ist natürlich stolz auf das Ergebnis ihrer Vorbeuge-Aktionen. Trotzdem wird weiter in die Hände gespuckt: Zahnärzte sollen stärker als bisher Ernährungstipps geben. Und der Spucke wird sozusagen auf den Zahn gefühlt.

Die heißt - vornehm ausgedrückt - Speichel und ist unglaublich wichtig, wie Michael Schäfer vom Gesundheitsamt betont: Zum Sprechen und Schlucken (2000 Mal am Tag), zum Kauen, zur Abwehr von feindlichen Bakterien (500 sind im Mund) und zur Reparatur bei fiesem Zahnbelägen.

Was uns da im Munde zusammenläuft, hat es wirklich in sich: Schon das bisschen Spucke auf der angeleckten Briefmarke gibt den gesamten genetischen Fingerabdruck wieder.

Wem die Spucke wegbleibt, der ist vielleicht Raucher oder hat zu viel Stress, manchmal sind auch Diabetes oder Medikamente gegen Bluthochdruck schuld. Was hilft? Viel trinken und Kaugummi kauen!

Und Roggenbrötchen essen. Die sind zwar etwas teurer (40 Cent am Carlsplatz), dafür aber auch schwerer (60 Gramm). Der Mensch ist länger satt, und die Zähne haben ihr tägliches Fitness-Training.