

Gesund im Mund – warum Spucke wichtig ist

(dkö) Körpersäfte zählen zu den Substanzen, von denen meist nur hinter vorgehaltener Hand gesprochen wird. Das soll am Donnerstag, 25. September, anders sein: „Gesund beginnt im Mund – aber bitte mit Spucke“ heißt es zum Tag der Zahngesundheit. Von 12 bis 14 Uhr laden Zahnärzte der Aktionsgemeinschaft Zahngesundheit auf den Heinrich-Heine-Platz und wollen zeigen, wie man sich so ernährt, dass nicht nur der Körper, sondern auch die Zähne etwas davon haben. Die Bäckerinnung verteilt dazu zahnfreundliche Pausensnacks.

Die Aktionsgemeinschaft wurde 1986 von gesetzlichen Krankenkassen, Zahnärzten und Gesundheitsamt gegründet. Ziel ist, für Kinder eine flächendeckende Kariesprophylaxe anzubieten und die Mundhygiene zu verbessern. Nach eigen-

nen Angaben betreut die Gemeinschaft etwa 36000 Kinder in Kitas und Schulen. Zudem bietet sie jährlich einen Tag der Zahngesundheit an – diesmal zum Thema Speichel.

Speichel ist geradezu ein „Alleskönner“: Bis zu 1,5 Liter produziert ein gesunder Mensch jeden Tag, und jeder Milliliter enthält bis zu einer Milliarde Mikroorganismen. Diese sorgen dafür, Krankheitserreger nicht weiter in den Körper vordringen zu lassen als bis in den Mund. Sie werden etwa von Antikörpern im Speichel verklumpt, Pilze in der Mundhöhle von Eiweißstoffen abgetötet. Zudem desinfiziert Spucke, so dass Wunden im Mund schneller heilen. Sie schützt zudem vor Karies und verhindert Angriffe auf den Zahnschmelz, weil sie die hohe Zuckerkonzentration verdünnt und Säuren neutralisiert.