

Ist Kaugummi gesund ?

Zuckerfreie Kaugummis können das Zähneputzen natürlich niemals ersetzen, aber die Zahnpflege doch sehr wirkungsvoll ergänzen.

Nach dem Essen von zucker- bzw. kohlenhydrathaltiger Mahlzeiten sinkt der pH-Wert im Mund ab und der Säuregehalt steigt an. Es besteht Gefahr für die Zähne, weil im sauren Milieu die Bakterien den Zahn leichter beschädigen können. Dem Zahnschmelz werden wichtige Mineralstoffe entzogen, das Kariesrisiko steigt.

Das Kauen von Kaugummi lässt jedoch den pH-Wert schnell wieder ansteigen und verhindert diese Säureattacke auf die Zähne. Durch die Stimulation des Speichelflusses um bis zu 300% wird das saure Milieu neutralisiert und die Remineralisation gefördert. Zusätzlich wird auch auf den Kauflächen ein mechanischer Reinigungseffekt erzielt, Speisereste und Bakterienbeläge werden hier entfernt.

Grundsätzlich sind natürlich zuckerfreie Kaugummis zu bevorzugen, besonders empfehlenswert aber sind Xylit-Kaugummis.

Xylit ist ein Zuckeraustauschstoff, der in Grünpflanzen und im menschlichen Stoffwechsel als Zwischenprodukt vorkommt. In der Medizin wird Xylit zur künstlichen Ernährung eingesetzt und ist ideal für Diabetiker. Xylit hat sich als äußerst wirksam in der Reduktion von Karies erwiesen.

(In einer finnischen Kaugummistudie mit 11-12 jährigen Kindern wurde nachgewiesen, dass durch Kauen von täglich drei Stück xylithaltigem Kaugummi über einen Zeitraum von zwei Jahren eine signifikante Kariesreduktion zwischen 55 und 60% erzielt werden konnte.)

Die optimale Wirkung entfaltet zuckerfreier Kaugummi, wenn er mehrmals am Tag für jeweils 15 bis 20 Minuten gekaut wird.

Kaugummi kann weiters als Hilfe zur Speichelanregung bei medikamentös verursachter Mundtrockenheit empfohlen werden.

Kaugummi wirkt außerdem anregend, weil durch die verstärkte Arbeit der Kaumuskel, die Blutversorgung des Kopfes und damit die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert wird. Kaugummikauen stimuliert die Hirnaktivität und kann dadurch helfen, die Aufmerksamkeit, sowie das Konzentrationsvermögen zu steigern.

Auch kann Kaugummikauen dazu beitragen, alltägliche Stress-Situationen und den Alltagsdruck zu mildern und ist eine kalorienarme Alternative zu Schokolade und anderen Süßigkeiten.

Kaugummi gibt es schon sehr lange - auf allen Kontinenten der Erde, in allen Kulturen, über alle Epochen hinweg. Vor ca. 2000 Jahren verwendeten schon die alten Griechen eine Art „Kaugummi“ indem sie das Harz des Mastixbaumes kauten. Den bislang ältesten Kaugummi der Welt fanden Archäologen bei Ausgrabungen einer 9.000 Jahre alten Siedlung in Südschweden.

Wie Kaugummi Rauchern helfen kann, darüber nächstes Monat mehr.