

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 4: Nicht sauer sein

**Artikel:** Zahn-Mythen  
**Autor:** Flemmer, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554388>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Zahn-Mythen

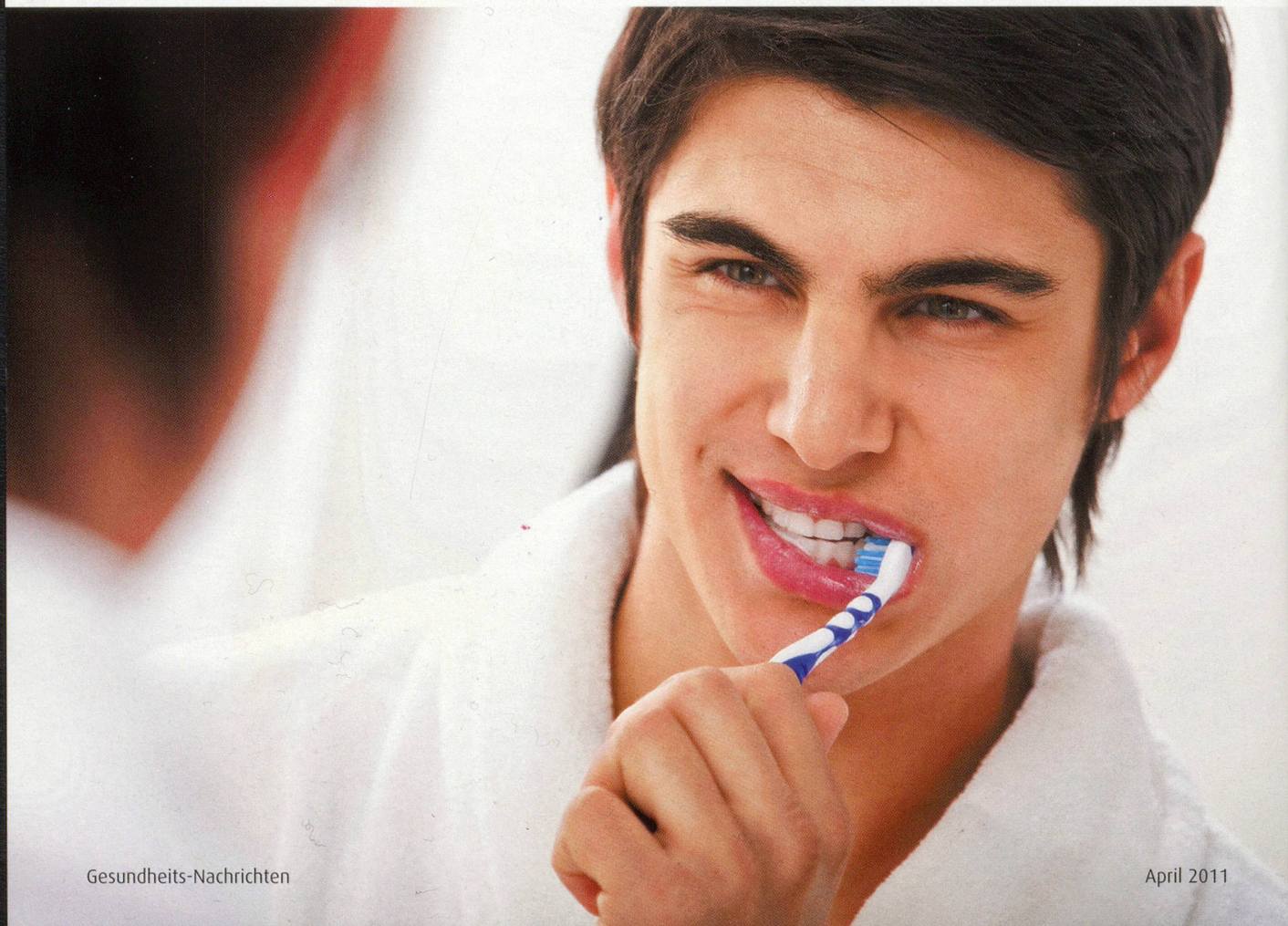
Ein Apfel am Abend erspart das Zähneputzen? Auch um das Thema Zahnpflege ranken sich allerhand Mythen. Was ist wahr, was falsch?

Andrea Flemmer

Trotz Zähneputzens, trotz regelmässiger Zahnarztbesuche: Karies ist immer noch fast «in aller Munde», wenn auch in der Schweiz im Rückgang begriffen. Die Bakterieninvasion im Mund ist die weltweit verbreitetste Infektionskrankheit. In unserer Mundhöhle tummeln sich etwa 50 Milliarden Bakterien. Von den 300 verschiedenen Arten kann rund die Hälfte unsere Zähne zerstören.

Über die Nahrung gelangt Zucker in den Mund, der – je nach Zuckerart zum geringen oder höheren Anteil – an den Zähnen haften bleibt. Vor allem ein Erreger mit Namen *Streptococcus mutans* freut sich darüber.

Er «frisst» sozusagen den Zucker – insbesondere Haushaltszucker fördert seine Anwesenheit – und verdaut ihn. (Der so genannte Haushaltszucker wird auch als Kristallzucker bezeichnet, chemisch gesehen ist es Saccharose). Den unverdaulichen Rest scheidet er wieder aus: als organische Säuren, die den Zahnschmelz auflösen. Das Ergebnis: Löcher bzw. Karies. Um sich richtig wohl zu fühlen, bildet der Keim zusätzlich eine so genannte «Plaque» – das ist die weisse Schicht, die wir beim Zähneputzen entfernen. Damit kann er sich am Zahn gut festhalten, sein Zerstörungswerk beginnen und fortsetzen. Dies wollen wir mit



Hilfe des Zähneputzens verhindern. Aber eben um dieses Thema rankt sich so manche Legende.

### Tun die Zähne nicht weh, fehlt ihnen nichts.

Dieser Mythos gehört zu den verbreitetsten überhaupt. Leider ist er ein Gerücht, denn weder Karies noch Zysten im Mundraum müssen unbedingt schmerzen. Dennoch können sie bereits vorhanden sein und schlimme Folgen haben. Es hilft alles nichts: jedes halbe Jahr zum Zahnarzt.

### Putzen reicht für gesunde Zähne

Bei manchen mag dies zutreffen. Normalerweise gibt es jedoch drei Säulen der Zahngesundheit: Pflege, Fluoridzufuhr und Reduzierung der Karies verursachenden zuckerhaltigen Nahrungsmittel.

### Immer tüchtig schrubben!

Zahnbelag und Essensreste sollten kräftig weggeputzt werden, so erspart man sich Karies und Co.?

Leider komplett falsch. Schrubbt man zu kräftig, kann man nicht nur den wichtigen Zahnschmelz beschädigen, man kann sich sogar das Zahnfleisch «wegputzen». Mit dieser Methode entstehen keilförmige Defekte im Zahnfleisch und freiliegende Zahnhäse. Aus diesem Grund sollte man nur mit leichtem Druck putzen.

Aber was ist leicht? Wer sich nicht sicher ist, kann das herausfinden: Die Zahnbürste mit dem gewohnten Druck auf die Küchenwaage pressen – zeigt sie zwischen 150 und 200 Gramm an, liegen Sie im grünen Bereich!

### «Zuckerfrei» ist gut

«Zuckerfrei» bedeutet leider nicht «nicht Karies fördernd». So mancher Eulenspiegel deklariert das jeweilige Nahrungsmittel ganz legal mit «ohne Zu-

cker» oder auch «zuckerfrei» bzw. «kristallzuckerfrei». Das bedeutet jedoch nur «ohne Haushaltszucker», also Saccharose. Das Lebensmittel kann jedoch durchaus Traubenzucker, Fruchtzucker, Glukosesirup, Invertzucker, Maltodextrin, Malzextrakt (= Malzsirup) und Malzzucker (= Maltose) enthalten! Selbst Honig besteht zu 75 Prozent aus Invertzucker, also aus Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose). Und nicht nur das: Bei manchen Lebensmitteln ist Zucker enthalten, ohne dass man eigentlich auf die Idee kommt, so z.B. Tomatenketchup oder Konservengemüse. All dies fördert die Kariesbakterien. Weniger zahnschädlich sind manche Zuckeraustauschstoffe, nicht kariogen sind Süsstoffe, ob künstlich oder natürlich. (Allerdings sind künstliche Süsstoffe ebenfalls kritisch zu betrachten; zu gesunden Zuckeralternativen siehe Lese-Tipp).

### Nach jeder Mahlzeit schleunigst putzen

Das stimmt nicht immer. Tatsächlich wäre es gut, nach jeder Mahlzeit die Speisereste zu entfernen. Jedoch er-



#### LESETIPP

#### Echt süß!



«Echt süß! Gesunde Zuckeralternativen im Vergleich» von Andrea Flemmer  
VAK Verlag, 96 S.  
ISBN 978-3867310901  
CHF 15.90/Euro 9.95

erscheint April 2011



Schon die Kleinsten sollten es lernen: richtig Zähneputzen.

### A. Vogel-Tipp Echinacea-Zahnpasta

Wussten Sie schon, dass Echinacea auch bei der Zahn- und Mundpflege hilft?



Echinacea-Zahnpasta von A.Vogel ist eine Frischpflanz Zubereitung aus Blutwurz, Echinacea (Roter Sonnenhut), Heidelbeeren und Süssholz. Sie empfiehlt sich vor allem bei empfindlichem Zahnfleisch, verhindert dessen Rückgang und stoppt Zahnfleischbluten. Das Zahnfleisch wird gut durchblutet, gestrafft und ist weniger entzündungsgefährdet.

weichen säurehaltige Speisen oder Getränke (z.B. saures Obst) kurzzeitig den Zahnschmelz. Den schrubbt man dann richtiggehend weg. Das heisst: Besser eine halbe Stunde nach einer sauren Speise warten und dann erst Zähneputzen.

### Immer von rot nach weiss putzen

Wer hat das als Kind nicht immer wieder hören müssen? Die Regel ist aber inzwischen überholt. Der Grund: Bürstet man immer nur vom Zahnfleisch zur Krone, kommt man mit den Borsten nicht unter den Zahnfleischrand. Doch genau dort setzen sich Bakterien besonders gerne fest und fördern Zahnkaries und Parodontose.

Deshalb empfiehlt man heute die so genannte Rütteltechnik: die Zahnbürste schräg am Zahnfleischrand ansetzen und mit leichten, rüttelnden Bewegungen die Reinigung fortsetzen. Im Prinzip gehen so die elektrischen Zahnbürsten vor.

### Ein Apfel am Abend erspart das Zähneputzen

Das saure Fruchtfleisch und die Apfelschale sollen Essensreste und Plaque von den Zähnen entfernen. Leider stimmt das nicht – der Apfel kann die Zahnbürste nicht ersetzen. Ob man nun Cox Orange und Co. gegessen hat oder nicht: Nach dem Obstgenuss bleiben dennoch Speisereste in den Zähnen, ebenso wie Beläge auf der Zahnoberfläche.

Die Säure der Frucht schadet zusätzlich, so gut es eigentlich ist, Obst zu essen. Dazu kommt, dass der enthaltene Fruchtzucker Nahrung für die Kariesbakterien liefert, die die willkommene Gelegenheit nutzen und zusätzliche zahnschädigende Säure produzieren.

### Käse schützt vor Karies!

So erstaunlich das klingt: Es stimmt tatsächlich. Käse bildet eine klebrige, lang haftende Schicht aus Eiweiss und Fett auf den Zähnen. Diese hält Säuren von den Zähnen fern. Fett und Protein bauen die Bakterien auch nicht zu Säuren um. Kariesschutz für Feinschmecker bieten unter anderem Brie, Butterkäse, Camembert, Cheddar, Frischkäse, Emmentaler, Gorgonzola, Gruyère, Mozzarella, Parmesan und Schafskäse. ■