

## Ist das ständige Kauen von Kaugummi ungesund?

**Kurzantwort: Zuckerfreie Kaugummis kauen ist nicht ungesund. Durch das Kauen wird der Speichelfluss angeregt. Kaugummikauen wird auch bei Personen empfohlen, die unter zu geringem Speichelfluss leiden. Personen, die mit dem Kiefer Probleme haben, sollten mit dem Kaugummikauen eher zurückhaltend sein**

Meine Tochter (14) verlangt bereits am Morgen Kaugummi. Sie behauptet, dass es in der Schule erlaubt sei, Kaugummi zu kauen. Was hat das stundenlange Kauen für gesundheitliche Auswirkungen auf die Konzentration, Zähne usw.?

C. S.in L.

**Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Luzern, Fachzahnarzt für Rekonstruktive Zahnmedizin, Zahnarzt SSO, Zugelassener Zahnarzt Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern.**

Grundsätzlich ist nichts gegen das massvolle Kauen von zahnschonenden Kaugummis einzuwenden.

Das Kauen eines Kaugummis hat in der Mundhöhle mehrere Effekte, ausgehend von den im Kaugummi eingelagerten Zusatzstoffen und durch das kontinuierliche Bewegen der Kaumuskeln.

### Zusatzstoffe

Ich nehme vorweg, dass ich hier nur von zahnschonenden respektive zahnfrendlichen Kaugummis spreche. Also von solchen, die keinen Zucker enthalten und somit nicht kariesfördernd sind. Sie sind mit einem schirmtragenden Zahnmännchen und der Bezeichnung «zahnschonend» gekennzeichnet. Heute ist es selbstverständlich, dass aus zahnprophylaktischen Gründen keinesfalls zuckerhaltige Kaugummis gekaut werden sollten.

### Karieshemmende Wirkung

Als Zusatzstoffe gibt es unter anderem Geschmacksstoffe und solche, die auf die Zähne oder andere Organe direkt einen Einfluss haben. Die Geschmacksstoffe regen unter anderem den Speichelfluss an. Ein erhöhter Speichelfluss hat eine karieshemmende Wirkung: Die schädlichen Säuren der Bakterien werden verdünnt und die Speisereste bleiben an den Zähnen weniger haften.

Kaugummikauen wird deshalb bei Patienten empfohlen, die unter zu geringem Speichelfluss leiden. Es gibt heute Kaugummis mit Zusatzstoffen, die direkt positiv auf die Zähne einwirken: Mineralsalze, Carbamid, Chlorhexidin, Fluor und andere. Einige dieser Stoffe haben eine direkte kariesprotektive Wirkung.

### Bewegen der Kaumuskeln

Die Kaubewegung hat ebenfalls einen stimulierenden Einfluss auf den Speichelfluss, was aus kariesprophylaktischen Gründen vorteilhaft ist. Auch wenn das Kauen von Kaugummi die Konzentrationsfähigkeit bei Schülern erhöhen kann, besteht bei übermässigem und anhaltendem Kaugummikauen jedoch die Gefahr, dass die Kaumuskeln überlastet werden und sich Schmerzen im Bereich des Kiefergelenks und der hinteren Wangen einstellen können.

## Überlastung der Muskeln

Personen, die empfindlich sind gegenüber solchen Überlastungsproblemen der Muskeln, sollten mit Kaugummikauen eher zurückhaltend sein, insbesondere in Situationen, die eine erhöhte Anspannung bewirken (z. B. Schüler in länger andauernden Prüfungssituationen wie der Matura).

Dr. med. Jürg Eppenberger, Luzern

Quelle: Neue Luzerner Zeitung vom 24.06.2009