

Aktiv für gesunde Zähne

---

# Zahnpflege nach dem Essen und Trinken - spürbar und schnell

Tipps für die Zahnpflege zwischendurch



---

## Je gesünder die Zähne, desto strahlender das Lächeln

Wer mit einem strahlenden, selbstbewussten Lächeln auftritt, sammelt in der beruflichen Karriere und im privaten Bereich wertvolle Pluspunkte. Morgens und abends gründliches Zähneputzen sollte selbstverständlicher Bestandteil der Zahnpflege sein. Aber wie schützen wir unsere Zähne zwischendurch?

### Ergänzende Zahnpflege zwischendurch

Hier ein belegtes Brötchen, da ein Stück Pizza, dort ein Cappuccino: Wir leben in einer mobilen To-Go-Gesellschaft, in der schnelle Snacks geregelte Mahlzeiten häufig ersetzen. Gegessen wird unterwegs und zwischendurch, wann immer es gerade passt. Das passt zwar in unsere mobile Gesellschaft, bedeutet für die Zähne aber Dauerstress. Ergänzende Zahnpflege für untertags ist in diesem Fall gefragt, wie dieses einfache, aber effektive und wohlschmeckende Rezept: Direkt nach dem Essen und Trinken einen Kaugummi zur Zahnpflege wie EXTRA Professional kauen!



Kaugummi zur Zahnpflege – die ideale Prophylaxe für zwischendurch

## Wissenschaftliche Leitlinie: 7-Punkte zur Kariesprophylaxe

Jeden Tag in Eigenregie



2x täglich mit fluoridhaltiger  
Zahnpasta Zähne putzen



Zuckeraufnahme möglichst  
gering halten



Nach Mahlzeiten zuckerfreien  
Kaugummi kauen

In Abstimmung mit der Zahnarztpraxis



Prophylaxeprogramme  
wahrnehmen



Weitere  
Fluoridierungsmaßnahmen



Bei Bedarf: Chlorhexidin-Lack mit  
mindestens 1% CHX anwenden



Versiegelung kariesgefährdeter  
Fissuren

## Die Basis für gesunde Zähne

Unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) sowie der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) haben insgesamt 14 Fachgesellschaften sieben grundlegende Empfehlungen in der ersten wissenschaftlichen Leitlinie zur Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen zusammengefasst.

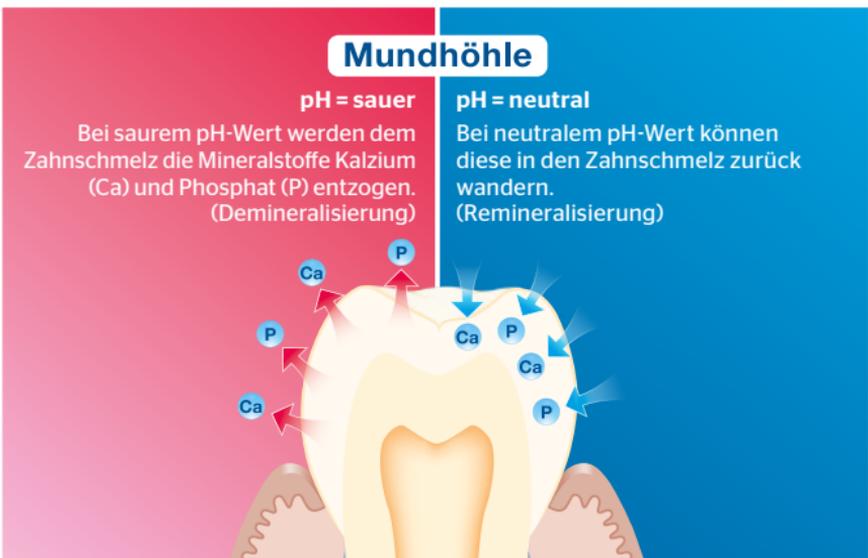
Die ersten drei Empfehlungen sollten Sie jeden Tag beherzigen. Dazu zählen mindestens zweimal tägliches Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta, möglichst geringer Zuckerkonsum und Kaugummikauen zur Speichelstimulation nach Mahlzeiten. Die vier weiteren bespricht ihr Zahnarzt-Team mit Ihnen individuell.

## Karies gefährdet Ihre Zähne

Die Mundhöhle ist ein idealer Nährboden für Bakterien. Bei kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten, wie man sie oft zwischendurch zu sich nimmt, nehmen vor allem Kariesbakterien – insbesondere *Streptococcus mutans* – explosionsartig zu. Während Sie Zucker und andere Kohlenhydrate verdauen, wird eine aggressive Säure produziert. Dadurch sinkt der pH-Wert im Zahnbelag in den sauren Bereich und dem Zahnschmelz werden wichtige Mineralstoffe entzogen. Man nennt das Demineralisierung. Je mehr Zucker Sie essen oder trinken, desto heftiger wird der Zahnschmelz von der Säure attackiert.

## Speichel schützt die Zähne

Als Gegenmaßnahme produziert der Körper Speichel, denn Speichel schützt die Zähne. Durch den Speichelfluss werden Mineralstoffe (z.B. Kalzium (Ca), Phosphat (P)) an den Zahnschmelz herangeführt und dort eingelagert. Dies wird als Remineralisierung bezeichnet (siehe Grafik). Ein zuckerfreier Kaugummi zur Zahnpflege regt zur vermehrten Speichelbildung an und sorgt damit – neben einer Vorreinigung der Zähne – für eine schnelle Pufferung der Säuren und einen neutralen pH-Wert, bei dem Mineralstoffe in den Zahnschmelz zurückwandern. Plaque-Säuren<sup>1</sup> und die Demineralisierung der Zähne sind Risikofaktoren für die Entstehung von Karies.



<sup>1</sup>Plaque-Säuren = Säuren, die sich im Zahnbelag bilden.



## Wrigley's EXTRA Professional reinigt die Zähne spürbar

Seit der Einführung im Jahr 1992 wächst die Extra-Familie und bietet für jeden Geschmack und jede Gelegenheit das passende Produkt. Durch EXTRA Professional wird die Zahnpflege zwischendurch so richtig spürbar – auch wenn keine Zahnbürste greifbar ist. Seine pflegende Wirkung und sein frischer Geschmack laden dazu ein, nach jedem Mittagessen außer Haus oder schnellen Snacks, häufiger Kaugummi zu kauen – und damit gleichzeitig sinnvolle Zahnpflege zwischendurch zu betreiben.



EXTRA Professional bietet die ideale Ergänzung zum Zähneputzen: Spürbar-frische Zahnpflege nach dem Essen und Trinken!



Abbildung ähnlich

Weitere Ratgeber aus der Reihe „Aktiv für gesunde Zähne“ finden Sie unter [2go.wrigley-dental.de](http://2go.wrigley-dental.de) mit vielen interessanten Informationen und nützlichen Tipps rund um das Thema Zahnpflege und Kariesprophylaxe.

## Kaugummis zur Zahnpflege: So funktioniert's

Nach dem Genuss von Zucker und anderen Kohlenhydraten in der Nahrung bilden sich Säuren im Zahnbelag. Diese greifen die Zähne an und können Karies verursachen. Der Speichel als wichtigster natürlicher Schutzmechanismus hilft, Nahrungsreste zu entfernen. Zudem hilft er die Plaque-Säuren<sup>1</sup> zu neutralisieren und den Zahnschmelz mit wichtigen Mineralstoffen zu versorgen. Zuckerfreier Kaugummi zur Zahnpflege nutzt diese Effekte, denn durch das Kauen wird der Speichelfluss gesteigert.

### Tests haben gezeigt:

20-minütiges Kauen von zuckerfreiem Kaugummi...



Wer lieber lutschen als kauen möchte, dem bietet die EXTRA®-Reihe zuckerfreie Pastillen.

<sup>1</sup>Plaque-Säuren = Säuren, die sich im Zahnbelag bilden.

---

# EXTRA Professional mit Mikrogranulaten: clevere Zahnpflege für zwischendurch.

Überreicht durch:

Art.Nr. 66040\_08/24

Wissenschaftliche Beratung:  
Prof. Dr. Werner Geurtsen, Hannover  
Prof. Dr. Joachim Klimek, Gießen  
Prof. Dr. Adrian Lussi, Bern  
Prof. Dr. Edgar Schäfer, Münster

Mit freundlicher Unterstützung der

Deutsche  
Gesellschaft für  
Zahnerhaltung



**WRIGLEY**  
ORAL HEALTH  
PROGRAM

Wrigley Oral Health Program  
Biberger Straße 18 · 82008 Unterhaching  
[www.mars.de](http://www.mars.de)