



Bayerische LandesArbeitsGemeinschaft  
Zahngesundheit e.V. (LAGZ)

Für Rückfragen:  
LAGZ, Fallstraße 34, 81369 München  
Tel. (089) 723 39 81  
Fax (089) 723 57 01  
E-Mail [LAGZ-Bayern@t-online.de](mailto:LAGZ-Bayern@t-online.de)  
[www.LAGZ.de](http://www.LAGZ.de)

## Presse - Information

22. August 2013

Die Bayerische LAGZ rät:

### Mit Milchprodukten gegen Karies

**Milch macht nicht nur müde Männer munter, sondern auch Kinderzähne stark im Kampf gegen Karies. „Dieses Wissen gehört heute zum Allgemeingut in der deutschen Bevölkerung. Umfragen haben gezeigt, dass 95 Prozent der Eltern über die positive Wirkung von Milchprodukten bescheid wissen. Aber nur knapp die Hälfte sorgen dafür, dass ihre Kinder auch täglich einen Becher Milch trinken. Das ist bedauerlich“, findet Dr. Markus Achenbach, Geschäftsführer der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e.V. (LAGZ).**



Karies ist – trotz beachtlicher Erfolge bei der Verhütung von Zahnerkrankungen (Prophylaxe) in den vergangenen Jahrzehnten – nach wie vor eine Geißel der Menschen. Die Entstehung von Karies ist auf die Kombination mehrerer Faktoren zurückzuführen: „Eine anfällige Zahnoberfläche, kariogene Bakterien und der Kontakt mit fermentierbaren Kohlenhydraten wie Saccharose, Glukose oder Stärke – das ist der Stoff, aus dem das Elend in der Mundhöhle gemacht ist“, meint Dr. Achenbach. Denn: „Beim bakteriellen Abbau dieser Kohlenhydrate in der Plaque entstehen Säuren, die auf den Schmelz

einwirken. Je länger, umso schlimmer. Zuerst bildet sich ein so genannter Kreidefleck, dies ist ein Alarmzeichen für den notwendigen Zahnarztbesuch. Später bricht die Oberfläche ein und das Loch im Zahn ist da“.

### **Milchprodukte schützen**

Jedes Kind weiß: Zuviel Zucker macht die Zähne kaputt. Da hilft nur regelmäßiges Zähne putzen. Inzwischen hat man aber wissenschaftlich belegen können, dass gerade auch richtige Ernährung der Kariesentstehung Einhalt gebieten kann: „Milch und Milchprodukte besitzen eine Zahnschmelz schützende und Karies hemmende Wirkung. Studien belegen, dass die Demineralisation des Zahnschmelzes durch Gaben von Milchprodukten tatsächlich aufgehalten werden kann“, so der Zahnexperte. Milch und auch Käse stimulieren unter anderem den Speichelfluss, wodurch einerseits fermentierbarer Kohlenhydrate aus der Mundhöhle beschleunigt entfernt und andererseits die Plaque-Säuren effektiver neutralisiert werden. Es wurde auch nachgewiesen, dass ein Milchpeptid auch noch das Wachstum des Karies erzeugenden Bakteriums hemmt.

### **Weltschulmilchtag**

Am 25. September ist nicht nur der Tag der Zahngesundheit, sondern auch der Weltschulmilchtag. Für die LAGZ einmal mehr Anlass, für gesunde Kinderzähne zu werben: „Geben Sie ihrem Kind täglich einen Becher Milch und belegen Sie das Pausenbrot auch Mal mit Käse. So sorgen Sie für löwenstarke Kinderzähne!“ rät Dr. Markus Achenbach. Und das nicht nur am ersten Schultag oder am 25. September. „Die Erziehung zur selbstverantwortlichen Mundgesundheit muss in Fleisch und Blut übergehen ein Ritual werden, wobei die Vorbildfunktion der Eltern eine große Rolle spielt. Die LAGZ unterstützt Sie dabei nach Kräften. Schauen Sie vorbei in unserem Internetauftritt unter [www.lagz.de](http://www.lagz.de) oder fragen Sie Ihren Zahnarzt!“