Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 10

Artikel: Mundhygiene : kauend gegen Zahnzerfall
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969822

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: 02.07.2025

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

pflegemittel zu wählen, die sich gegen Entzündungen richten.

Zusammen mit anderen pflanzlichen Ingredienzien, die wir bereits erwähnt haben, und durch Beigabe hochwertiger Extrakte aus Blutwurz, Heidelbeere und Süssholz, entspricht solches Zahnpflegemittel optimal den Forderungen, die an eine biologische, rein natürliche Zahnpasta gestellt werden.

Die guten Eigenschaften einer Zahnpasta lediglich zu kennen, nützt bekanntlich wenig; gründliches Putzen der Zähne nach jeder Mahlzeit und nach dem Genuss von Süssigkeiten sollte schon von Kindesbeinen an zur Selbstverständlichkeit werden. Unsere Zähne sind nicht nur gewöhnliche Beiss- und Kauwerkzeuge, sondern gereichen dem Menschen auch zur Zierde. Schöne Zähne sind ein wahres Geschenk der Natur. (WG)

Mundhygiene: Kauend gegen Zahnzerfall

Der Kopf des Menschen ist derjenige Teil des menschlichen Organismus, der am meisten von Schmerzen betroffen ist. Zu diesen Schmerzen gehören auch die Zahnschmerzen. Hauptursache der Zahnschmerzen ist die bei den zivilisierten Völkern weitverbreitete Zahnfäulnis (Karies). Obwohl es verschiedene direkte Zusammenhänge zwischen Karies und Ernährung gibt, ist die Entstehung der Zahnkaries ein sehr komplizierter Vorgang, an dem sowohl innerliche als auch äusserliche Faktoren beteiligt sind.

Eine der Ursachen für das Entstehen der Karies ist die Tatsache, dass die gebräuchliche Koch- und Weichkost den für eine natürliche Mund- und Zahnreinigung erforderlichen intensiven Kauprozess überflüssig macht. Gutes Kauen fördert aber die Aktivität des sogenannten Spülspeichels. Dieser Speichel ist für die vollständige Entfernung von Nahrungsresten von grosser Bedeutung. Dabei ist es interessant, Naturvölker zu beobachten, welche, wenn sie ihre Ernährungsgewohnheiten beibehalten haben, manchmal bis ins hohe Alter noch ein gesundes Gebiss aufweisen. Dies verdanken sie nicht nur ihren natürlichen Ernährungsgewohnheiten, sondern auch der Gewohnheit, regelmässig Baumharze oder harzähnliche Pflanzenbestandteile zu kauen.

Die Sitte des Kauens von Pflanzensubstraten ist uralt und heute noch in den verschiedensten Teilen der Welt verbreitet. Sie dürfte besonders jenen Ländern entstammen, in denen ein heisses Klima vorherrscht, da durch das Kauen der Speichelfluss beträchtlich gesteigert und somit die Mundtrockenheit beseitigt wird.

Zwei besondere Beispiele stellen das Kolakauen in Afrika und das Betelkauen in Ostasien dar, das heute noch rund *200 Millionen Menschen* vertraut ist. Zu der grossen Zahl der Reiz- und Anregungsstoffe zählen eine Reihe von Kaugenussmitteln, die als nicht essbare und unverdaubare, harmlose Anregungsmittel von vielen Menschen gekaut werden. Zum Beispiel in Neuseeland das Harz der Kauri-Fichte, in Sibirien das harzige Sjera-Kaumittel aus der Rinde der Lärche. In Südamerika wird Maki gekaut, ein Gummiharz aus dem Weihrauchbusch. Mastix ist ebenfalls ein Kaugenussmittel und wird besonders von Arabern bevorzugt.

Nicht zuletzt ist «Chicle-gum» zu erwähnen, jener heute so bekannte Kaugummi, der schon vor vielen Jahren in der Tasche fast jeden Amerikaners zu finden war und nun auch in Europa immer mehr zu einer Art «Mode» geworden ist. Chicle bedeutet im Sprachgebrauch der Indianer Mexikos, Saft. Es stellt die Grundmasse des Kaugummis dar und wird aus dem Sapotebaum in ähnlicher Weise wie Kautschuk gewonnen. Bei niedrigen Temperaturen erweicht

Kauen – aber ohne Zucker!

Leider gibt es immer noch überwiegend schädigende, zuckerenthaltende Kaugummis. Wenn man sich jedoch die Mühe nimmt, kann man in einigen Apotheken oder Drogerien auch auf schonendere Art zubereitete, zuckerfreie Spezialkaugummis kaufen. Abgesehen vom grossen Nutzen für Zähne und Zahnfleisch, ist der Kauvorgang auch für die allgemeine Gesundheit sehr positiv. Wenn man kaut, wird nicht nur die Durchblutung in der Mundhöhle gefördert, sondern ebenso die Durchblutung des ganzen Kopfes. Wenn die Kopfhaut besser durchblutet ist, dann wachsen die Haare besser, man bekommt ein gesunde Gesichtsfarbe und sieht gut aus. Migräne und Kopfschmerzen haben sehr viel mit einer schlechten Durchblutung des Kopfes zu tun – und wenn diese gesteigert wird, verschwinden die Schmerzen manchmal, oder sie bessern sich wenigstens.

Auch der psychologische Faktor ist beim Kauen nicht zu übersehen. Nervöse Menschen suchen immer nach einer Beschäftigung. Der Kauprozess macht sie ruhiger und ausgeglichener. Nicht zuletzt um das schädliche Rauchen abzugewöhnen, ist das Kaugummikauen eines der wirksamsten Mittel.

Millionen von Menschen auf der Welt kennen bis heute noch keine Zahnbürste und Zahnpasten. Sie reinigen ihr Gebiss auf ganz andere, natürlichere Art als wir. Viele Naturvölker erhielten durch das Kauen von Naturharzen und anderen natürlichen Substanzen ein gesundes Gebiss. Sie massierten ihr Zahnfleisch mit Salbeiblättern und mit anderen Blättern oder Gräsern und rieben auch ihre Zähne damit ein. Das gewohnte stundenlange Kauen war jedoch das beste Mittel, um bis ins hohe Alter ein starkes Gebiss zu behalten.

Auch wir sollten die Möglichkeit der Prophylaxe mit einem wirksamen, gutschmeckenden und erfrischenden Kaugummi, der bequem zu jeder Zeit des Tages genommen werden kann, als zusätzliche Massnahme der oralen Hygiene nicht ungenützt lassen. (MLS)

es und wird weder vom Speichel des Mundes zersetzt noch durch das Kauen zerstört.

Kauen fördert die Speichelflüssigkeit

Es ist offensichtlich, dass ein länger anhaltendes Kauen einen Einfluss auf die Speichelflüssigkeit ausübt. Der Speichel ist für die Gesundheit der Mundhöhle und der Zähne von grosser Bedeutung. Die darin enthaltenen Enzyme sind wichtig für die ersten Verdauungsprozesse der Nahrung, die dadurch sozusagen für die nächsten, darauffolgenden Etappen der Nahrungsverarbeitung vorbereitet werden.

Der Speichel ist, wie schon gesagt, eine Spül- und Reinigungsflüssigkeit und auch eine «Pufferflüssigkeit» für Säuren und Alkalien, so dass das «Milieu» in der Mundhöhle die richtige Zusammensetzung behält. Wenn der Speichel zum Beispiel zu sauer ist, können die Kohlenhydrate in der Mundhöhle nicht richtig abgebaut werden.

Bei den meisten modernen Menschen ist die Speichelausscheidung mangelhaft. Die Baumharze und auch das «Chicle gum» regen den Speichel lebhaft an und bewirken eine gute Durchspülung der Mundhöhle. Durch die Saugwirkung der plastischen Masse entsteht auch in den engen Zahnzwischenräumen eine intensive Reinigung, auch an Stellen, die von der üblichen Zahnbürste nicht erreicht werden können. Darüber hinaus fördert der intensive Kauvorgang die Durchblutung von Zahnfleisch und Zahnwurzel, kräftigt die Kaumuskulatur und den Zahnhalteapparat und ist ein wirksames Mittel und Prophylaktikum gegen die Parodontose. (MLS)