

**Aktiv für gesunde Zähne**  
Ein Leitfaden für zahngesunde Lebensweise

**Zahnpflege  
unterwegs.**



**Einfach, schnell  
und spürbar!**



## Je gesünder die Zähne, desto strahlender das Lächeln.

Die Attraktivität eines Menschen hängt ganz entscheidend von seinen Zähnen ab. Nur wer gesunde und gepflegte Zähne hat, kann strahlend und überzeugend auftreten. Eine Umfrage<sup>1</sup> bestätigt, dass gepflegte Zähne – ähnlich wie Hände, Haut, Figur oder Haare – den positiven Eindruck eines Menschen prägen. Wer mit einem strahlenden, selbstbewussten Lächeln auftritt, sammelt in der beruflichen Karriere und im privaten Bereich entscheidende Pluspunkte. Überzeugende Gründe für die modernen Erwachsenen, Zahnpflege auch unterwegs aktiv zu betreiben. Hier erfahren Sie, wie einfach und herrlich erfrischend Zahnpflege zwischendurch ist.

## Die gesunde Basis für schöne Zähne: 2 x täglich Zähneputzen! 2 x jährlich Zahn-Check...

Wer seine Zähne gesund erhalten will, kommt an den Grundprinzipien der Zahnpflege nicht vorbei: Morgens und abends mit Zahnbürste und Fluorid-haltiger Zahnpasta die Zähne putzen und alle 6 Monate zum Zahn-Check mit Beratung.

## ... plus aktive Zahnpflege zwischendurch! Das empfiehlt Ihr Zahnarzt.

Unser moderner Lebensstil erfordert auch in der Mundhygiene ein Umdenken, denn mit zunehmender Mobilität wandeln sich die Essgewohnheiten. Wer im Job von Meeting zu Meeting eilt und in der Freizeit sportlich aktiv ist, nimmt statt zeitlich festgesetzter Mahlzeiten zwischendurch mehrere Snacks zu sich. Zweimal täglich Zähneputzen reicht hier nicht mehr aus. Ergänzende Zahnpflege zwischendurch und unterwegs ist das Gebot der Stunde. Besonders einfach geht das mit einem speziellen Zahnpflegekaugummi.

<sup>1</sup> Emnid-Umfrage 2003 im Auftrag der Initiative proDente.

## Karies und Parodontitis gefährden Ihre Zähne!

Die Mundhöhle ist ein idealer Nährboden für Bakterien. Bei einer stark zucker- bzw. kohlenhydrathaltigen Ernährung nehmen vor allem Kariesbakterien – die Streptokokken – explosionsartig zu. Während sie Zucker und andere Kohlenhydrate in ihrem Stoffwechsel verdauen, wird eine aggressive Säure produziert, die dem Zahnschmelz lebenswichtige Mineralien entzieht. Je mehr Zucker Sie essen oder trinken, desto heftiger wird der Zahnschmelz von der Säure attackiert. Als Gegenmaßnahme produziert der Körper Speichel, denn Speichel schützt die Zähne. Durch den Speichelfluss werden Mineralien an den Zahnschmelz herangeführt und dort eingelagert (siehe Grafik). Ein zuckerfreier Zahnpflegekaugummi regt nicht nur zur vermehrten Speichelbildung (bis zu 300 %) an, sondern sorgt damit auch für eine Vorreinigung der Zähne, eine schnelle Neutralisation der Säuren sowie Remineralisierung der Zähne. Das Kariesrisiko wird um bis zu 40 % reduziert!



## Mit Plaque machen Ihre Zähne einen „langen Hals“!

Zusätzlich zur Karies werden Ihre Zähne auch durch Zahnfleischentzündungen (Parodontitis) gefährdet. In Zahnbelägen nisten sich Bakterien ein, die dem Zahnfleisch gefährlich werden. Je mehr sich die Zahnbeläge (Plaque) ausbreiten, desto weiter wandern sie unter das Zahnfleisch. Im Laufe der Zeit sammeln sich dann immer mehr Bakterien an, was zur Schwellung des Zahnfleisches und später zum Schwund des Kieferknochens, zu frei liegenden Zahnhälsen und dann, wenn nichts dagegen unternommen wird, zum Ausfall der Zähne führen kann. Zahnpflegekaugummi kann einen Beitrag dazu leisten, diese Entwicklung frühzeitig zu bremsen, indem er in frühen Phasen der Belagsbildung die Ansiedlung von Bakterien verzögert.

## Liebe Patientin! Lieber Patient!

Führen Sie einmal ein paar Tage ein Ernährungstagebuch und bringen sie es zu Ihrem nächsten Termin in die Zahnarztpraxis mit. Die Prophylaxeassistentin kann Ihnen damit wertvolle Tipps für Ihre individuelle Zahnpflege zwischendurch geben.

Bitte kreuzen Sie in den Kästchen pro Mahlzeit an, was Sie überwiegend gegessen haben. Eine Auswahl kariogener und nicht kariogener Nahrungsmittel finden Sie unten.

	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen	Snack
Tag 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tag 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Nicht kariogen:

- Wasser
- Vollkornbrot, Nüsse
- Reis, Nudeln
- Kartoffeln
- Gemüse
- Salat (ohne Dressing)
- Käse, Quark, Milch, Naturjoghurt
- Fisch, Eier
- Fleisch, Wurst
- Butter, Öl, Pflanzenfett
- Zuckerfreie Zahnbonbons
- Zuckerfreie Kaugummis

### Kariogen:

- Fruchtsäfte, Instantgetränke
- Limonaden
- Süßes Obst (z.B. Bananen)
- Süßwaren (z.B. Schokolade, Müsliriegel, Karamel)
- Süßer Brotaufstrich (z.B. Honig, Marmelade)
- Kuchen, Torten, Kleingebäck
- Kartoffelchips
- Salatdressing (Zuckerzusatz)
- Fertigsoßen (z.B. Ketchup, Majonäse)
- Fertiggerichte (Zuckerzusatz)

## Wrigley's EXTRA® PROFESSIONAL reinigt die Zähne spürbar.

Der Forschung ist es jetzt gelungen, einen speziellen Kaugummi zu entwickeln: Wrigley's EXTRA® PROFESSIONAL mit Mikrogranulaten. Damit wird Zahnpflege zwischendurch so richtig spürbar – auch wenn keine Zahnbürste greifbar ist. Seine pflegenden Wirkung und sein frischer Geschmack laden dazu ein, nach schnellen Snacks, heißen Mini-Mahlzeiten oder coolen Drinks häufiger Kaugummi zu kauen – und damit gleichzeitig sinnvolle Zahnpflege und wirkungsvolle Kariesvorsorge zu betreiben.

## Die innovative Zahnpflege-Formel mit Mikrogranulaten.

Wrigley's EXTRA® PROFESSIONAL, die Innovation des Zahnpflegekaugummi: Während sich die Mikrogranulate beim Kauen langsam auflösen, entwickelt sich ein Gefühl spürbar sauberer Zähne. Außerdem ist die neue Formel ultrasensitiv: Die Granulate sind wasserlöslich und rauhen den Zahnschmelz nicht unnötig auf! Beim Kauen wird zudem der zahngesunde Zuckeraustauschstoff Xylit aktiviert und der Speichelfluss angeregt. Dadurch werden Nahrungsreste leichter von den Zähnen entfernt, Säuren rasch neutralisiert und die Neubildung von Karies reduziert. Darüber hinaus hilft dies mit, verfärbende Zahnbeläge zu beseitigen. Gleichzeitig wird der Wiedereinbau von Mineralien in den Zahnschmelz aktiviert. Und zudem erfrischen der „Strong Mint“- und der „Herbal Mint“-Geschmack den Atem und machen die Zahnpflege für zwischendurch zum reinsten Vergnügen.

## Wrigley's EXTRA® PROFESSIONAL bietet die ideale Ergänzung zum Zähneputzen: Spürbar-frische Zahnpflege zwischendurch!

## Das komplette Wrigley's EXTRA Programm.

Das Wrigley's EXTRA Programm bietet für jeden Geschmack und jedes Alter das ideale Zahnpflegeprodukt für zwischendurch. Alle Varianten sind natürlich zuckerfrei und enthalten unter anderem den naturidentischen Zuckeraustauschstoff Xylit.



Wrigley's EXTRA® PROFESSIONAL Strong Mint macht Zahnpflege zwischendurch richtig spürbar.



Wrigley's EXTRA® White enthält zusätzlich Natriumbikarbonat und hilft, Zahnverfärbungen wirkungsvoll vorzubeugen.



Wrigley's EXTRA® Peppermint ist der Klassiker mit der erfrischenden Pfefferminznote.



Wrigley's EXTRA® Winterfresh pflegt die Zähne und sorgt gleichzeitig für besonders frischen Atem.



Wrigley's EXTRA® mit Kalzium für Kinder. Durch Kalzium wird die Einlagerung von Mineralstoffen in den Zahnschmelz nach einer Säureattacke unterstützt. Empfindliche Kinderzähne erhalten dadurch einen EXTRA-Schutz vor Karies!



Wrigley's EXTRA® Drops. Die zuckerfreien Bonbons mit Xylit bieten wohlschmeckende Zahnpflege zum Lutschen.

**Aktiv für gesunde Zähne**  
Ein Leitfaden für zahngesunde Lebensweise

**Speichel hält Zähne und  
Zahnfleisch gesund!**

**Praktische Mundpflege  
zwischen durch mit  
Kaugummi und Drops.**

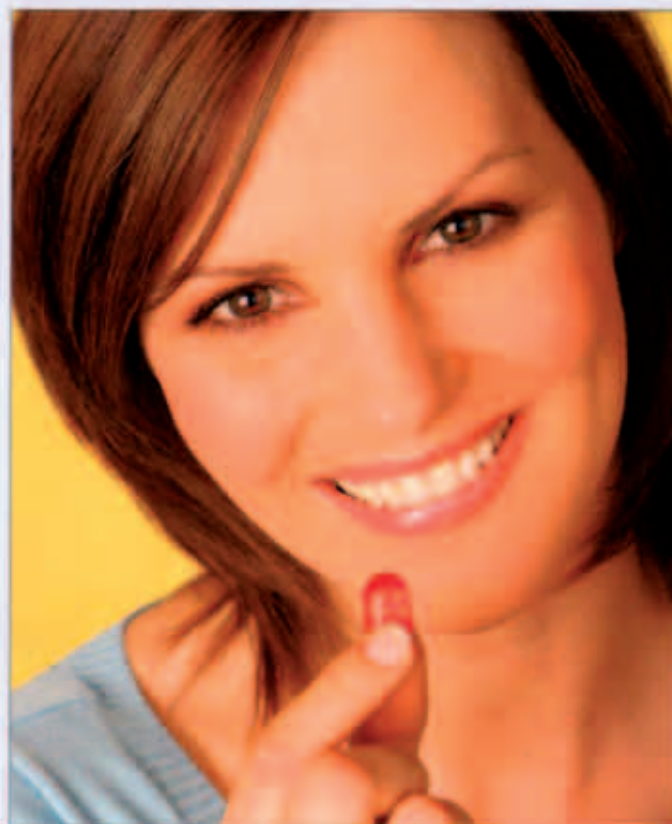


## Speichel hält den Mund gesund!

Speichel ist unentbehrlich für die Gesunderhaltung der Mundhöhle und der Zähne und stellt eines der wichtigsten Schutzsysteme des menschlichen Körpers dar. Bis zu 0,7 Liter produzieren die menschlichen Speicheldrüsen hiervon pro Tag! Der regelmäßige Speichelfluss hält die Mundhöhle feucht und verhindert die Ansiedlung von Krankheitserregern.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Speichel eine wichtige Rolle für die Gesundheit von Zähnen, Zahnfleisch und Mundschleimhaut spielt:

- Speichel befeuchtet die Nahrung und macht sie schluckfähig. Nach der Mahlzeit wird die Beseitigung von Speiseresten gefördert.
- Enzyme im Speichel sind an der Vorverdauung beteiligt.
- Speichel sorgt für gleichmäßige Befeuchtung der Mundschleimhaut und ermöglicht somit das Sprechen, Schmecken, Kauen und Schlucken.
- Speichel enthält Faktoren, die vor Viren und Bakterien schützen und somit Krankheiten unterdrücken bzw. verhindern können.
- Speichel neutralisiert Säuren, die durch den Verzehr säurehaltiger Lebensmittel in der Mundhöhle entstehen und den Zahnschmelz angreifen. Der Säureangriff wird insbesondere bei falscher Zahnputztechnik und bei der Wahl des falschen Zeitpunkts zum Zähneputzen verstärkt.
- Speichel enthält Mineralien, die den Zahnschmelz aufbauen.
- Speichel enthält Stoffe, die die Zellreparatur an der Schleimhautoberfläche unterstützen. Dadurch wird die Wundheilung beschleunigt.
- Ausreichender Speichelfluss ist eine wichtige Voraussetzung für den korrekten Sitz von Zahnprothesen.



Ist der Speichelfluss reduziert, so ist das nicht nur unangenehm, sondern kann auf Dauer ernsthafte Folgen haben: Die Bildung von Zahnbelag (Plaque) wird gefördert, Karies und Zahnfleischentzündung können leichter entstehen.

Eine Stimulation der Speichelproduktion durch spezielle Zahnpflegekaugummis oder -bonbons ist deshalb aus medizinischer Sicht absolut wünschenswert. Nicht zuletzt auch deshalb, weil stimulierter Speichel im Vergleich zu Ruhespeichel\* besonders mineralreich ist und seine Fähigkeit, Säuren zu neutralisieren, um das 10- bis 20fache gesteigert ist.

\*Ruhespeichel = Speichelmenge, die ohne Stimulation produziert wird.

## Jedem Fünften „bleibt die Spucke weg“!

Jeder fünfte Erwachsene klagt über trockenen Mund. Schon in der Altersgruppe der Zwanzigjährigen leiden laut einer schwedischen Studie etwa 20% an Mundtrockenheit. In vielen Fällen liegt die Ursache dafür bei Arzneimitteln, die als Nebenwirkung eine Reduktion des Speichelflusses bewirken und somit Mundtrockenheit auslösen. Mehr als 400 Speichelfluss-hemmende Medikamente wurden bislang identifiziert, z.B.:

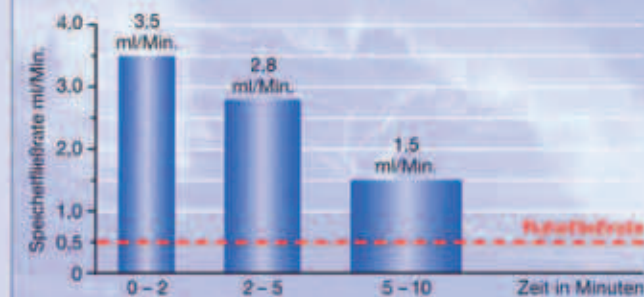
- Medikamente gegen Allergien (Antihistaminika)
- Spezielle schmerzstillende bzw. krampflösende Mittel (Spasmolytika)
- Appetitzügler
- Beruhigungsmittel (Sedativa)
- Medikamente gegen Depressionen (Antidepressiva)
- Mittel gegen Psychosen (Antipsychotika)
- Mittel gegen Parkinson
- Mittel gegen Herzrhythmusstörungen
- Spezielle Psychopharmaka, insbesondere angstdämpfende Medikamente (Anxiolytika)
- Blutdruck-senkende Mittel (Beta-Blocker)
- Mittel, die die Harnausscheidung fördern (Diuretika)

Darüber hinaus können auch alltägliche Probleme und Stress sowie Krankheiten wie Diabetes und bestimmte Autoimmunerkrankungen den Speichelfluss beeinträchtigen. Auch Raucher haben eine reduzierte Speichelproduktion, oft lange, bevor sie es selbst bemerken. Bei dauerhafter Einnahme von Medikamenten und mit zunehmendem Alter verschärft sich das Problem der Mundtrockenheit. Zahnpflegekaugummis und -bonbons können entscheidend dazu beitragen, den Speichelfluss wieder in Gang zu bringen bzw. zu aktivieren. Damit lässt sich nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch Erkrankungen im Mund, wie Karies und Zahnfleischentzündung, wirksam vorbeugen.

## Kaugummikauen stimuliert den Speichelfluss und reduziert das Kariesrisiko um bis zu 40%!

Es gibt eine ebenso einfache wie natürliche und leicht praktikable Vorbeugemaßnahme gegen Mundtrockenheit: regelmäßig einen zuckerfreien Kaugummi kauen wie z.B. Wrigley's EXTRA mit Xylit. Ärzte und Zahnärzte empfehlen, mehrmals täglich für jeweils 20 Minuten Kaugummi zu kauen. Denn Kaugummikauen regt die Speicheldrüsen an und stimuliert den Speichelfluss bis auf das Zehnfache! Dieser positive Effekt wurde durch zahlreiche Studien eindrucksvoll belegt. Verschiedene Untersuchungen deuten darauf hin, dass Kaugummikauen darüber hinaus auch einen bleibenden Effekt hat. So zeigt eine Studie, dass bei Testpersonen nach häufigem Kauen zuckerfreier Kaugummis die stimulierte Speichelfließrate sowie der pH-Wert innerhalb von zwei Wochen spürbar gesteigert werden konnte. Und wenn der Speichel wieder fließt, sind auch Zähne und Zahnfleisch auf natürliche Weise vor Karies und Entzündungen geschützt. Deshalb sollten Sie regelmäßig zuckerfreien Kaugummi kauen, wenn keine Gelegenheit zum Zähneputzen gegeben ist. Dies gilt ganz besonders nach dem Essen oder Trinken, wenn das Kariesrisiko am höchsten ist. Wer lieber Bonbons lutscht, hat jetzt mit den neuen Wrigley's EXTRA Drops eine leckere Alternative, denn auch sie steigern die Speichelproduktion um das Vier- bis Fünffache gegenüber dem Ruhespeichel\* (Abb.).

Speichelfließraten für Wrigley's EXTRA Drops\*



\* Durchschnittswerte für alle 3 Geschmacksrichtungen

## Die Alternative zum Kaugummi: Wrigley's EXTRA Drops zum Lutschen.

Zusätzlich zu den zuckerfreien Zahnpflegekaugummis gibt es mittlerweile eine weitere Möglichkeit für die praktische und unauffällige Mundpflege zwischendurch: Wrigley's EXTRA Drops. Sie enthalten den natürlichen und bei Zahnmedizinern anerkannten Zuckeraustauschstoff Xylit. Ihre Wirksamkeit beruht auf demselben wissenschaftlich nachgewiesenen Mechanismus, der auch Wrigley's EXTRA Zahnpflegekaugummi auszeichnet: einer deutlichen Steigerung der Speichelproduktion.



Die Wirkweise von Wrigley's EXTRA Drops lässt sich in zwei Kernpunkten zusammenfassen:

- Sie stimulieren den Speichelfluss und
- fördern dadurch die Neutralisation von Lebensmittelsäuren, die den Zahnschmelz angreifen.

Die Zahnpflegebonbons bieten damit eine willkommene Ergänzung zum Kaugummi für die Zahnpflege zwischendurch – beispielsweise für Kinder mit Zahnspangen oder Menschen mit Zahnersatz, die festgestellt haben, dass sie Probleme mit Kaugummi haben, aber auch für Situationen, in denen der Kaugummi nicht opportun ist.

Da Wrigley's EXTRA Drops zuckerfrei sind, können sie auch von Diabetikern ohne Risiko gelutscht werden. Neben den Zuckeraustauschstoffen Xylit und Isomalt enthalten die Drops geringe Anteile an Süßstoffen, die jedoch keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben.

## Das komplette Wrigley's EXTRA Programm.

Das Wrigley's EXTRA Programm bietet für jeden Geschmack und jedes Alter das ideale Zahnpflegeprodukt für zwischendurch. Alle Varianten sind natürlich zuckerfrei und enthalten unter anderem den naturidentischen Zuckeraustauschstoff Xylit.



Wrigley's EXTRA® Drops.  
Die zuckerfreien Bonbons mit Xylit bieten wohlschmeckende Zahnpflege zum Lutschen.



Wrigley's EXTRA® PROFESSIONAL  
macht Zahnpflege zwischendurch richtig spürbar.



Wrigley's EXTRA® White  
enthält zusätzlich Natriumbikarbonat und hilft, Zahnverfärbungen wirkungsvoll vorzubeugen.



Wrigley's EXTRA® Peppermint  
ist der Klassiker mit der erfrischenden Pfefferminznote.



Wrigley's EXTRA® Winterfresh  
pflegt die Zähne und sorgt gleichzeitig für besonders frischen Atem.



Wrigley's EXTRA® mit Kalzium  
für Kinder. Durch Kalzium wird die Einlagerung von Mineralstoffen in den Zahnschmelz nach einer Säureattacke unterstützt. Empfindliche Kinderzähne erhalten dadurch einen EXTRA-Schutz vor Karies!

Überreicht durch:

Wissenschaftliche Beratung:

Dr. med. dent. Gerhard Hetz; München

Prof. Dr. med. dent. Joachim Klimek, Gießen

Prof. Dr. med. dent. Adrian Lussi, Bern

Prof. Dr. Dr. Habil. Lutz Stöber, Jena/Erfurt.



Als Gesundheitskasse unterstützen wir eigenverantwortliche  
Vorsorge mit intensiver Aufklärungsarbeit. Individuelle Prophy-  
laxe im Zusammenspiel mit Ihrem Zahnarzt und Ihrer AOK helfen  
Ihnen, Ihre Mund- und Zahngesundheit ein Leben lang zu erhalten.



Wrigley Oral Healthcare Programs  
Biberger Straße 18 · 82008 Unterhaching  
[www.wrigleys-extra.de](http://www.wrigleys-extra.de)



**Wrigley's EXTRA® PROFESSIONAL Herbal Mint mit natürlichen Kräuterextrakten – Kamille, Salbei und Myrrhe – und Mikrogranulaten. Hilft Zähne und Zahnfleisch zu schützen!**

Wissenschaftliche Beratung:

Dr. med. dent. Gerhard Hetz, München

Prof. Dr. med. dent. Joachim Klimek, Gießen

Dres. med. dent. Elfi und Lutz Laurisch, Korschenbroich



Wrigley Oral Healthcare Programs  
Biberger Straße 18 · 82008 Unterhaching  
[www.wrigleys-extra.de](http://www.wrigleys-extra.de)