



## Losheim lebt gesund

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund!“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir in Kooperation mit dem gemeinnützigen Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Gesundheitstipp: „Da bleibt mir doch die Spucke weg“ - besser nicht, denn Speichel hat es in sich!

Der Tag der Zahngesundheit findet alljährlich am 25. September statt. In diesem Jahr würdigte er unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund - Superkraft Spucke“ die erstaunlichen, vielen Menschen nicht bekannten Eigenschaften des Speichels:

- Speichel hat eine wichtige Spülfunktion: Er hilft nicht nur dabei, Speisereste und Bakterien von den Zähnen und der Mundschleimhaut wegzuspülen, er umspült auch die Geschmacksknospen im Mund. Erst dadurch können wir schmecken.
- Er macht die Nahrung gleitfähig und hilft uns so beim Kauen und Schlucken.
- Speichel hilft beim Sprechen. Denn ist der Mund trocken, fällt uns auch das Sprechen schwer.
- Mit seinen Verdauungsenzymen hilft Speichel bei der Verdauung, seine Antikörper spielen eine wichtige Rolle bei der Krankheitsabwehr.
- Eine Speichelprobe entspricht einem genetischen Fingerabdruck.
- Speicheluntersuchungen können Hinweise auf Krankheiten liefern.
- Mineralsalze im Speichel und die Fähigkeit des Speichels, Säuren zu neutralisieren, schützen die Zähne vor Karies.

Speichel ist also auch ein sehr wichtiges körpereigenes Schutzsystem, welches für unsere Gesundheit unerlässlich ist. Zuckerhaltige Getränke, saure Getränke und häufige Zwischenmahlzeiten überlasten aber die Kapazität des Speichels, wodurch dieser seine Funktion nicht mehr richtig erfüllen kann.

Wie wichtig Speichel ist, zeigt sich zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen. Der Mund fühlt sich dann häufig trocken an, oftmals hat man dabei auch Mundgeruch. Nachts wird nämlich von den Speicheldrüsen weniger Speichel produziert als am Tag. Ältere Menschen, die zu wenig trinken, leiden darüber hinaus oft an einer ständigen Mundtrockenheit, medizinisch auch Xerostomie genannt. Neben einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme können aber auch die Nebenwirkungen mancher Medikamente oder chronische Erkrankungen, wie beispielsweise Rheuma sowie die Bestrahlung im Kopf-Hals-Bereich Mundtrockenheit verursachen.

Es braucht allerdings nicht viel, um dieses geniale Schutzsystem des Körpers zu unterstützen. Sie können hier selbst aktiv werden:

Achten Sie auf eine ausreichende tägliche Flüssigkeitszufuhr (ca. 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee), denn diese ist auch für die Speichelproduktion wichtig. Versuchen Sie auf zuckerhaltige und saure Getränke zu verzichten und essen Sie Süßes (wenn nötig) besser direkt nach den Hauptmahlzeiten, statt ständig zwischendurch zu naschen. Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi oder von festen Obst- oder Gemüsesorten (z. B. Karotten) fördert die Speichelproduktion.

Auch die regelmäßige (zweimal täglich, morgens und abends, nach den Mahlzeiten) häusliche Zahnpflege mit fluoridhaltiger Zahnpasta in altersgerechter Dosierung und Pflege der Zahnzwischenräume und der Zunge, regelmäßige Kontrollen und Zahnreinigungen in der Zahnarztpraxis kommen dem Speichel, den Zähnen und der Allgemeingesundheit zugute. Wenden Sie sich bei häufiger oder länger bestehender Mundtrockenheit an Ihre Zahnärztin, Ihren Zahnarzt, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



Tipps rund um eine zahngesunde Ernährung und individuelle Zahnpflegetipps gibt es in der Zahnarztpraxis Ihres Vertrauens!

Über die Gastautorin: Die Merziger Zahnärztin Dr. med. dent. Lea Laubenthal ist stellvertretende Vorsitzende der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Saarland sowie zahnärztliches Mitglied des Vorstandes und zweite Vizepräsidentin der Ärztekammer des Saarlandes. Als Vorsitzende der Abteilung Zahnärzte vertritt sie die saarländische Zahnärzteschaft gegenüber der Öffentlichkeit und Politik und ist Mitglied im Vorstand der Bundeszahnärztekammer.

#### Weiterführende Quellen



<https://www.tagderzahngesundheit.de/>  
Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de).

**„Losheim lebt gesund!“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit DSLG und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872 609-101