

Bulletin

Für die Schulzahnpflege

SZPI MDS OPD 

Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen
Fondation pour les monitrices dentaires scolaires
Fondazione per le Operatrici di Prevenzione Dentaria



**Ernährung: Lebensmittelampel probeweise
eingeführt [7]**

Warum Zucker süchtig macht [11]

EDITORIAL

>

Bettina Richle, Geschäftsführerin
der Stiftung SZPI



Das Lehrmittel «mundgesund», erstmals erschienen im 2009, ist seit 11 Jahren einerseits Kursunterlage für die Schulung der SZPI, aber auch eine wichtige Arbeitsunterlage für ihre Tätigkeit in der Schule. Die Ansprüche an die SZPI sind insbesondere im schulischen Umfeld stark gestiegen.

Die SZPI besuchen die Klassen und vermitteln Schülerinnen und Schülern stufengerecht das notwendige Wissen und Können für eine eigenverantwortliche Zahnpflege. Während in den Anfängen vor allem die Fluoridanwendung und das Erlernen der richtigen Zahnputztechnik im Fokus waren, werden heute zeitgemässe Prinzipien des Lernens und der Gesundheitsförderung umgesetzt. Die Zahnputzübungen sind verbunden mit Lektionen zu Mundgesundheit, Ernährung und anderen gesundheitsrelevanten Themen. Im Zentrum steht das Erwerben von Kompetenzen, mit dem Ziel, ein Leben lang selbstverantwortlich für die eigene Mundgesundheit sorgen zu können.

Im Sommer 2021 erscheint die Neuauflage des Lehrmittels «mundgesund». Es besteht weiterhin aus 3 Teilen. Der 1. Teil «zahnmedizinisches Grundlagenwissen» wird überarbeitet und thematisch ergänzt. Der pädagogisch-didaktische Teil 2 wird neu gestaltet und den aktuellen Anforderungen angepasst. Der 3. Teil enthält neu gestaltete Lektionsbeispiele und Schulungsunterlagen für alle Stufen, wird aber nur noch in elektronischer Form verfügbar sein und durch eine Bilddatei ergänzt. Dies ermöglicht es, zukünftig Anpassungen flexibel vornehmen zu können und das Angebot mit neuen Lektionen zu erweitern. Die Stiftung für SZPI wird im neuen Jahr ein Subscriptions-Angebot zu einem Sonderpreis machen und freut sich auf Ihr Interesse an der Neuauflage.

Florian Wegehaupt neu im Stiftungsrat

PD Dr. Florian Wegehaupt hat an der Georg-August-Universität in Göttingen Zahnmedizin studiert und 2007 die Promotion zum Dr. med. dent. erlangt. Seit vielen Jahren ist er in verschiedenen Funktionen am Zentrum für Zahnmedizin der Universität Zürich tätig – seit 2017 ist er Leiter des Fachbereichs Präventivzahnmedizin und orale Epidemiologie der Klinik für Zahnerhaltung und Präventivzahnmedizin am Zentrum für Zahnmedizin. 2015 erfolgte die Habilitation zum Privatdozenten. Zudem amtiert er seit mehreren Jahren als Beauftragter für Jod- und Fluoridfragen in der Standesorganisation der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO und ist seit 2018 im Vorstand der Aktion Zahnfreundlich Schweiz vertreten.



Florian Wegehaupt hat sich auf Anfrage bereit erklärt, sein ausgewiesenes Fachwissen neu auch im Stiftungsrat der Stiftung für SZPI einzubringen. Die Stiftung dankt ihm und freut sich auf die Zusammenarbeit.

IMPRESSUM

Herausgeberin Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen (SZPI), www.schulzahnpflege.ch
Redaktion/Abonnements Allmendstrasse 75, 8700 Küsnacht, szpi@schulzahnpflege.ch, CHF 40.– pro Jahr
Erscheinungsweise 4x jährlich Redaktionsteam Bettina Richle, Stiftung für SZPI, Regula Sandi und Markus Gubler, Presse- und Informationsdienst SSO.
Nicht durch Redaktionskürzel oder durch Verfasseramen und Firmennamen gekennzeichnete Beiträge geben die Auffassung der Verfasser wieder, die der Meinung der Redaktion nicht zu entsprechen braucht
Layout Claudia Bernet, Bern Druck Jordi Medienhaus, 3123 Belp Konzept forumlpr
Auflage Deutsch 4400 Ex., Französisch 1100 Ex., Italienisch 550 Ex. Bilder iStockphoto

© Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen SZPI. Alle Rechte liegen bei der Redaktion. Vervielfältigung ganzer Nummern zur Weiterverteilung ist nicht erlaubt. Nachdruck mit Quellenangabe ist gestattet.

Aktuelle Empfehlungen für den Gebrauch von Fluoriden

Die IUSP (Interuniversitäre Studiengruppe für zahnmedizinische Prophylaxefragen der Universitäten Bern, Basel, Genf und Zürich) hat ihre Empfehlungen zur Anwendung von Kinderzahnpasten in der Schweiz angepasst. Grund für die Anpassung sind geänderte internationale Empfehlungen. Weiter wurden die Bestimmungen für die Anwendung von fluoridierten Mundpflegeprodukten im Rahmen der Schulzahnpflege konkretisiert.



2018 fand in Hamburg ein Experten-Symposium zum Thema Fluoridkonzentration in Kinderzahnpasten statt. Anlass für das Symposium war die Erkenntnis, dass der Kariesrückgang im Milchgebiss im Vergleich zu den bleibenden Zähnen deutlich geringer ausfällt – neuste Meta-Analysen klinischer Studien haben gezeigt, dass ein überzeugender Nachweis für die Wirksamkeit von Zahnpasten mit einer Fluoridkonzentration von 500 ppm fehlt (die neusten Forschungsergebnisse können im Swiss Dental Journal vom 7. September 2020 nachgelesen werden: www.swissdentaljournal.org).

International werden daher zum Beispiel von der American Dental Association (ADA), aber auch von der Europäischen Gesellschaft für Kinderzahn-

^

Die Empfehlungen für die Anwendung von Kinderzahnpasten haben sich geändert.

heilkunde (EAPD), Zahnpasten mit höherer Fluoridkonzentration für Kinder bis zum sechsten Geburtstag empfohlen. Im Rahmen des Symposiums wurden folgende neue Empfehlungen für Deutschland zur Anwendung von Kinderzahnpasten beschlossen:

Ab Durchbruch des ersten Zahnes bis zum 2. Geburtstag:
 – 2x täglich Zähneputzen mit einer *erbsengrossen* Menge Zahnpaste (500 ppm) oder
 – 2x täglich Zähneputzen mit einer *reiskorngrossen* Menge Zahnpaste (1000 ppm)

Bei diesen Alternativen werden jeweils gleich grosse Mengen Fluorid verwendet, so dass sie äquivalent anzusehen sind. Die Alternative soll Zahnärzten und Eltern die Möglichkeit eröffnen, zu wählen, was für sie praktischer ist.

Vom 2. bis 6. Geburtstag:

– 2x täglich Zähneputzen mit einer *erbsengrossen* Menge Zahnpaste (1000 ppm)

Tube mit kleineren Öffnungen

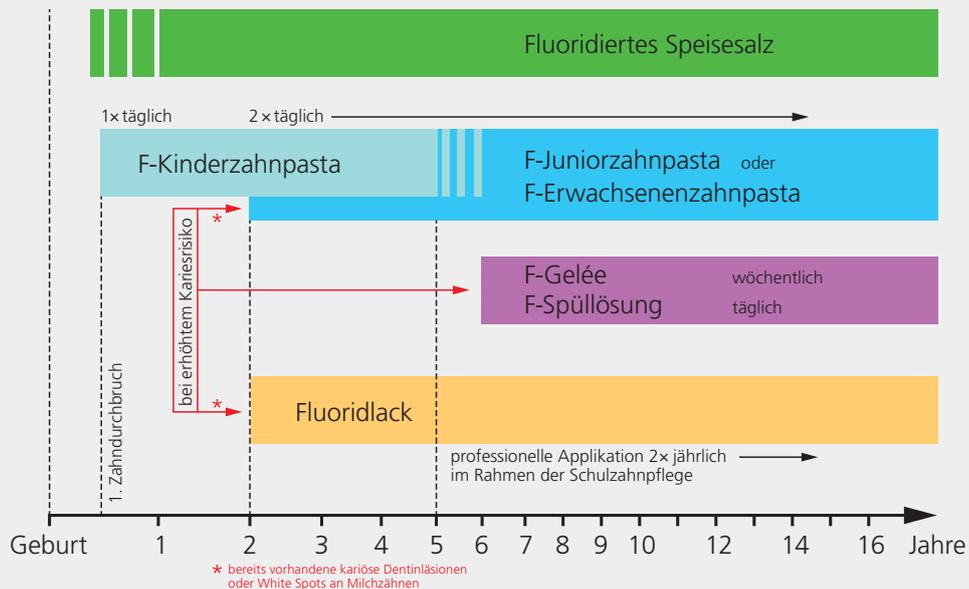
Zusätzlich sollen die Hersteller dieser Zahnpasten dazu gebracht werden, Kinderzahnpasten mit einer Tubenöffnung und einer angepassten Viskosität auszustatten, welche die Applikation einer reiskorn- bzw. erbsengrossen Menge ermöglicht.

Harmonisierung der Schweizer Empfehlungen

Die IUSP hat nun die Empfehlungen der Schweiz mit denjenigen von Deutschland harmonisiert. Um die bestehenden Widersprüche zu bereinigen, wurde folgende Ergänzung der bestehenden Empfehlungen beschlossen:

«Bei einem erhöhten Kariesrisiko (bereits vorhandene kariöse Dentinläsionen oder White Spots an Milchzähnen) wird ab 2 Jahren **die Verwendung einer Zahnpaste mit 0,1% bzw. 1000 ppm Fluorid anstatt der normalen «Kinderzahnpaste» empfohlen.**»

Empfehlung für den Gebrauch von Fluoriden in der Schweiz (IUSP 2020)



IUSP: Interuniversitäre Studiengruppe für zahnmedizinische Prophylaxefragen (Universitäten Basel, Bern, Genf und Zürich)

< Diese Empfehlung der IUSP entspricht so auch der Empfehlung der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO zur Kariesprophylaxe mit Fluoriden (Individualprophylaxe).

Wenn bereits kariöse Dentinläsionen oder White Spots an Milchzähnen vorliegen, muss das Risiko für die Entstehung von Fluorosen gegenüber dem Risiko einer weiteren Kariesentstehung bzw. Kariesprogredienz als geringer eingestuft werden.

Da zum Zeitpunkt der Sitzung der IUSP noch keine Kinder- (bzw. Junior-) Zahnpaste mit 1000 ppm Fluorid auf dem Schweizer Markt erhältlich war und weil es mit den meisten Tuben nicht, wie gefordert, möglich ist, eine reiskorngrosse Menge auszudrücken, wurde das bisher gültige Schema «Empfehlungen für den Gebrauch von Fluoriden in der Schweiz» nur modifiziert (Grafik).

Fluoridanwendung im Rahmen der Schulzahnpflege

Im Februar 2020 hat sich zudem eine Expertengruppe, bestehend aus Prof. em. Adrian Lussi, Dr. Giorgio Menghini und Prof. Hendrik Meyer-Lückel (alles Mitglieder der IUSP), Dr. Peter Suter (Präsident der Vereinigung der Kantonszahnärzte) sowie Dr. Stephan Luterbacher (Kantonsapotheker Kanton Luzern) und PD Dr. Florian Wegehaupt (SSO-Beauftragter für Jod- und Fluorid-

fragen) zur Konkretisierung der Richtlinien zur Fluoridanwendung im Rahmen der Schulzahnpflege getroffen.

Für Schulzahnpflege-Instruktorinnen in der Schweiz gilt neu:

Bei den regelmässigen, überwachten Zahnbürstübungen in den **Kindergärten** ist eine fluoridierte «Kinderzahnpaste» zu verwenden. In den **Schulen** ist vorzugsweise eine «junior» oder «normale» Fluoridzahnpaste zu verwenden, oder es kann auch Fluoridgelée, **entsprechend den Anweisungen auf dem Beipackzettel**, benützt werden (gemäss Merkblatt Systematik des Zähnebürstens Ausgabe 2020). Der Prophylaxeunterricht ist ein Teil des Lehrplans und wesentlicher Bestandteil der Mundgesundheit. Schwerpunkt des Unterrichts ist das Verständnis über Mundhygiene, gesunde Ernährung und weitere Möglichkeiten zur Verhinderung von Karies.

Hintergrund der Anpassungen sind geänderte Anwendungsinstruktionen (Informationen auf dem Beipackzettel) für hochdosierte Fluoridpräparate, gemäss welchen nach der Anwendung von Fluoridgelées ausgespült werden

muss, was organisatorisch und infrastrukturell in den Schulen nicht immer umzusetzen ist. Bisher war es oft so, dass die Zahnputzinstruktionen in den Schulen mit Fluoridgelées erfolgten, welche anschliessend nur ausgespuckt wurden. Die Neuerung hat zu einiger Verwirrung, insbesondere bei den Schulzahnpflege-Instruktorinnen und den Schulzahnärzten, geführt.

Gesetzliche Bestimmungen zwingend

Die Anwendung von hochkonzentrierten Fluoridpräparaten unterliegt jedoch den gesetzlichen Bestimmungen und die Produkte müssen gemäss den Packungsbeilagen angewendet werden. Eine weitere Anwendung von Fluoridgelées im Rahmen der Zahnputzinstruktionen ohne Ausspülen ist deshalb nicht zulässig. Aus präventiv-zahnmedizinischen Überlegungen und unter Berücksichtigung der aktuellen epidemiologischen Bedingungen ist ein Festhalten an der Verwendung von Fluoridgelées bei den Zahnbürstübungen nicht angebracht.

Dieser Text basiert auf dem im Swiss Dental Journal 9/2020 publizierten Artikel «Update Fluorid» von Florian Wegehaupt und Giorgio Menghini. Er kann unter www.swissdentaljournal.org nachgelesen werden.

Grosser Schutz für kleine Zähne.

CANDIDA

LILIBIGGS



**FÜR JUNIORS
AB 6 JAHREN.**

MIGROS

Ein **M** besser.

Für mein
schönstes
Lachen

Pro Interdental



- Professionelle Reinigung – auch in den Zahnzwischenräumen
- Befreit die Zahnoberfläche von Plaque
- Sanft zu Zähnen und Zahnfleisch
- Entwickelt und hergestellt in der Schweiz



Finest Swiss Oral Care 

Trisa[®]
OF SWITZERLAND



Nutri-Score: Besser informiert

Mit dem Nutri-Score sollen Konsumentinnen und Konsumenten auf einen Blick erkennen, wie ausgewogen ein Produkt im Vergleich zu ähnlichen Lebensmitteln ist. Nach Danone, Nestlé und Aldi haben nun auch Migros und Coop das Ampelsystem probeweise auf Produkten verschiedener Eigenmarken eingeführt.

Von Regula Sandi

Die Lebensmittelampel Nutri-Score wurde von französischen Forschenden entwickelt und teilt Produkte von A bis E in fünf Kategorien ein. Während das grüne A «ausgewogen» bedeutet, weist das rote E auf ein «unausgewogenes» Produkt hin. Die Zuteilung zu den Kategorien erfolgt nach einer wissenschaftlich validierten Formel, welche positive und negative Aspekte miteinander verrechnet – die Berechnung basiert auf Nährwertangaben für 100 Gramm. Enthält ein Lebensmittel zum Beispiel viel Salz, Zucker und gesättigte Fettsäuren, fällt dies negativ ins Gewicht. Umgekehrt werden Zutaten

wie Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, gewisse Öle, Nahrungsfasern und Eiweiss positiv gewertet. Der aus der Mischrechnung resultierende Wert ergibt die Einordnung in der Skala zwischen A und E. Der Nutri-Score soll Konsumentinnen und Konsumenten helfen, beim Lebensmitteleinkauf eine gesunde Wahl zu treffen. In Frankreich ist er seit 2017 auf den Produkten zu finden.

Migros und Coop standen der Lebensmittelampel lange ablehnend gegenüber. Im Sommer folgte die Kehrtwende: Seit August haben auch die

^

Die Lebensmittelampel soll helfen, Produkte beim Einkaufen auf den ersten Blick besser einordnen zu können.



^

Der Nutri-Score teilt Lebensmittel in die Kategorien A (ausgewogen) bis E (unausgewogen) ein.

beiden Schweizer Grossverteiler den Nutri-Score für eine vorerst zweijährige Testphase auf verschiedenen Eigenmarken aufgedruckt.

Konsumentenschützer und Bund befürworten Nutri-Score

Konsumentenschutz-Organisationen setzen sich schon lange für eine bessere Kennzeichnung der Nährwerte für Lebensmittel ein. Die Deklaration sei zwar auf der Rückseite der Produkte aufgeführt, aber sehr kompliziert, hält die Schweizer Stiftung für Konsumentenschutz fest. Mit dem Aufdruck der Lebensmittelampel auf der Vorderseite der Produkte könnten auch Kinder und Jugendliche sowie Konsumenten, die sich nicht eingehend mit Ernährung beschäftigen, ein Lebensmittel einordnen. Die französische Bewertung Nutri-Score eigne sich dazu am besten.

Auch der Bundesrat hat sich für die Einführung von Nutri-Score ausgesprochen und wertet die einfache zusätzliche Kennzeichnung von verarbeiteten Lebensmitteln als nützliches Hilfsmittel beim Einkaufen. Eine Kennzeichnungspflicht, wie es SP-Nationalrat Manuel Tornare im vergangenen Jahr in einer Motion forderte, lehnt die Landesregierung jedoch ab. Die Einführung eines Kennzeichnungssystems in der Schweiz solle auf Freiwilligkeit beruhen, heisst es in der entsprechenden Stellungnahme des Bundesrats auf den parlamentarischen Vorstoss. Weitere Länder, in welchen Nutri-Score von den Behörden empfohlen wird, sind Belgien, Deutschland, die Niederlande und Spanien.

Ein Hilfsmittel, aber keine Empfehlung

Bei der Anwendung des Nutri-Scores gilt es zu beachten: Das Ampelsystem stellt keine absolute Bewertung dar – es ermöglicht Konsumentinnen und

Konsumenten, ähnliche Lebensmittel rasch miteinander vergleichen zu können. Eine grün gekennzeichnete Pizza bedeutet eine gesündere Wahl als eine orange Pizza. Pizza und Joghurt können hingegen nicht mit Hilfe des Nutri-Scores verglichen werden. Darauf weist das zuständige Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) auf seiner Webseite hin.

Der Nutri-Score ist kein Ersatz für die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide. Er kann ergänzend helfen, ein geeignetes Produkt zu wählen. So gilt beispielsweise die Empfehlung, täglich drei Portionen Milchprodukte zu konsumieren. 150 bis 200 Gramm Joghurt entsprechen einer Portion. Der Nutri-Score hilft bei der Wahl eines ungezuckerten Produkts. Die Empfehlung von drei Portionen bleibt. Ein grüner Nutri-Score bedeutet nicht, dass es besser ist, mehr davon zu essen. Ebenso bedeutet ein roter Nutri-Score kein Verbot.

Informationen und Erklärfilm

Der Nutri-Score soll nicht nur für Konsumentinnen und Konsumenten ein Hilfsmittel bei der Lebensmittel-Auswahl sein. Er soll auch den Herstellern Anreiz bieten, ein gesünderes Angebot zu produzieren. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) hat einen Erklärfilm zum Nutri-Score erstellt. Zu finden ist dieser unter:

www.blv.admin.ch > Lebensmittel und Ernährung > Ernährung > Nutri-Score

Auf der Website des BLV sind zudem Verweise zu wissenschaftlichen Studien und weiterführenden Informationen zum Ampelsystem zu finden. Merkblätter zur Schweizer Lebensmittelpyramide sind online unter www.sge-ssn.ch publiziert.



elmex® School Kits: jetzt mit angepasstem

DAUERTIEFPREIS

elmex® School Kits erhältlich als: Variante „Kids“ (2–6) oder „JUNIOR“ (6+).*

Inhalt (je 24 Stück):

- ✓ Zahnbürsten
- ✓ Sanduhren
- ✓ Zahnpasten 12 ml
- ✓ Aufkleber
- ✓ Becher
- ✓ Broschüren

Ebenso für Sie bestellbar: unsere erweiterte, attraktive **GABA Preisliste**. Fragen Sie uns und erhalten Sie auf Wunsch gratis Zahnpasta- und/oder Mundspülungsmuster.**

Ihr Kontakt:

GABA Schweiz AG

Customer Service

Tel.: 0840 00 66 03

Mail: CSDentalCH@gaba.com

Fax: 031 580 00 43



Im Bild: elmex® School Kit JUNIOR

elmex®

* Artikelnummern: Kids 281401/JUNIOR 281414
** solange der Vorrat reicht und im Rahmen des Kontingents

G
GABA Schweiz
Spezialist für Mund- und Zahnpflege

FÜR MEINE TÄGLICHE MUNDHYGIENE

- MADE IN SWITZERLAND

TÄGLICH

paro[®]dent Mundspülung

- 250 ppm Amin-/Natriumfluorid
- frei von Farbstoffen und Alkohol
- Erfrischender Minze-Geschmack



TÄGLICH

paro[®]amin Zahnpasta

- 1250 ppm Aminfluorid
- SLS frei
- mit Panthenol – wirkt antiseptisch und unterstützt die Wundheilung wie z.B. bei Apften
- wenig abrasiv
- Erfrischender Minze-Geschmack
- Auch als Kinderzahnpasta – mit 500 ppm Aminfluorid



TÄGLICH

paro[®]classic Zahnbürsten

in 6-Trend-Farben und mit 39 Filament-Bündel in 5 Reihen

- paro[®] exS39 extra sensitiv – ultrasoft
- paro[®] S39 – soft
- paro[®] M39 – medium



WÖCHENTLICH

paro[®]fluor gelee

- 12'500 ppm Fluorid
- Angenehmer Minze-Geschmack
- PH neutral (PH-Wert 7)
- 25 g Tube
- auch in 200 ml Flaschen



WÖCHENTLICH

paro[®]aminfluor gelee

- 12'500 ppm Fluorid
- Beliebter Erdbeer/Frucht-Geschmack
- PH-Wert 4.5–5
- 25 g Tube
- auch in 200 ml Flaschen



PROFIMED
Ihr Partner für Dentalprophylaxe

Profimed AG
Dorfstrasse 143
8802 Kilchberg

044 723 11 11
info@profimed.ch
www.profimed.ch/shop

paro[®] PROPHYLAXE SYSTEM



ZAHN- UND MUNDPFLEGE
Zahnpasten sowie Mund- und
Zahnsplüngen



ZAHNBÜRSTEN
Von Kinder- bis medizinische Zahnbürsten
sowie hydrodynamische Schallzahnbürsten



ZAHNZWISCHENRAUM
Interdentalbürsten, Brush-Sticks,
Zahnhölzer und Zahnseide

www.paro.com



Von Zucker haben wir nie genug

Zucker belohnt nicht nur die Seele, sondern auch das Gehirn – und zwar im wörtlichen Sinn. Aber mit übermässigem Konsum von Zucker tun wir uns nichts Gutes.

Zucker macht die Menschen glücklich. Schokolade, Bonbons, Kuchen und Torten heben die Laune nach einem missglückten Tag, gehören zu jeder Feier dazu und werden gerne verschenkt. Zucker wirkt fast wie eine Droge: Sobald die Zunge Zucker schmeckt, schüttet der Körper Dopamin aus und die Nerven senden ein Signal ins Gehirn. Dort wird unter anderem das Belohnungssystem aktiviert. Diese Struktur, auch mesolimbisches System genannt, besteht aus einem Netz elektrischer und chemischer Bahnen, die durch verschiedene Gehirnregionen führen. Als Botenstoff dient Dopamin.

Lust auf mehr

Das Belohnungssystem hat eine wichtige Aufgabe. Es beantwortet dem Körper die Frage: Willst du mehr davon? Gelangt Zucker auf die Zunge, lautet die Antwort eindeutig: Ja. Drogen haben eine ähnliche Wirkung. Sie lassen den Körper Dopamin ausschütten, das daraufhin das Belohnungszentrum aktiviert. Der Süchtige versucht deshalb immer wieder, diesen Zustand zu erreichen. Zucker ist eines der wenigen Lebensmittel, das dopaminauslösend ist. Der Effekt ist zwar nicht so stark wie bei Rauschmitteln, aber er ist nachweisbar. Deshalb verspüren Menschen, die plötzlich auf Zucker verzichten, in den ersten Tagen Entzugserscheinungen. Isst jemand viel Süsses, hat er einen

konstant hohen Insulinspiegel und das Belohnungssystem wird überreizt: Das heisst, es braucht immer mehr Zucker, um dieselbe Wirkung zu erzielen.

Zucker macht krank

Paradoxerweise tut sich das Gehirn mit dem ständigen Verlangen nach mehr Zucker nichts Gutes. Denn es mehren sich die Hinweise, dass zu viel Zucker das Gehirn schädigen kann. Unter anderem steht Zucker im Verdacht, Depressionen zu fördern. Das zeigt eine Untersuchung von englischen Wissenschaftlern aus dem Jahr 2017. Sie

^
Süsse Verführung:
Im Gehirn wirkt Zucker
fast wie eine Droge.

befragten über 8000 Studienteilnehmer über ihr Wohlbefinden und ihren Zuckerkonsum, und zwar über einen Zeitraum von über 20 Jahren.

Insbesondere bei Männern zeigte sich ein Zusammenhang. Befragte, die täglich mehr als 67 Gramm Zucker (das entspricht ungefähr 17 Würfelzucker) in Form von Lebensmitteln oder Getränken zu sich nahmen, hatten nach fünf Jahren ein um 23 Prozent höheres Risiko, an einer psychischen Störung zu erkranken als jene, die weniger als 40 Gramm Zucker (ungefähr 10 Würfelzucker) pro Tag assen.

Auch fanden die Forscher Hinweise, dass Depressionen bei Männern und Frauen mit hohem Zuckerkonsum häufiger auftauchten. Diese Zusammenhänge hängen nicht von soziodemografischen Faktoren wie Alter, Geschlecht oder Einkommen ab. Die Forscher konnten weiter nachweisen, dass der hohe Zuckerkonsum das Gehirn der Probanden beeinflusst und nicht umgekehrt. Ältere Studien lassen zudem vermuten, dass sich Menschen mit einem erhöhten Blutzuckerspiegel Gelerntes weniger gut merken können und häufiger an Demenz erkranken.

Ein reines Genussprodukt

Dass unser Gehirn vom Zucker nie genug bekommt, hat einen guten Grund: Es benötigt sehr viel Energie. Und Zucker ist ein hervorragender Energielieferant. Aber natürlich nicht der einzige: Kohlenhydrate, die vor allem in Brot, Reis oder Teigwaren vorkommen, sind ein ebenso guter Brennstoff für Kopf und Körper. Die Menschen kamen sogar Jahrtausende lang ohne Zucker in der Nahrung aus. Erst vor rund 200 Jahren wurde er Bestandteil der täglichen Nahrung. Zucker ist kein notwendiges Nahrungsmittel, sondern ein reines Genussprodukt.

40 Kilo Zucker pro Kopf und Jahr

In der Schweiz verbrauchen wir pro Kopf und Jahr etwa 40 Kilo Zucker. Der jährliche Pro-Kopf-Konsum stieg von 3 Kilo anno 1850 auf 44 Kilo im Jahr 1960. Heute konsumieren wir rund 85 Prozent des Zuckers in verarbeiteter Form, beispielsweise in Form von Schokolade oder über Fertiggerichte. Zucker ist günstig und verstärkt den Geschmack. Nur 15 Prozent der verbrauchten Zuckermenge setzen wir direkt im Haushalt ein, zum Beispiel beim Backen oder zum Süssen von Getränken.

Für den durchschnittlichen Konsumenten ist nicht immer offensichtlich, wieviel Zucker ein Produkt enthält. Einige Produzenten umschreiben das Wort «Zucker» durch Unterkategorien wie «Saccharose» (Haushaltszucker), «Glukose» (Traubenzucker), «Fruktose» (Fruchtzucker) oder Laktose (Milchzucker). Zucker lässt sich auch anders tarnen: Zutaten wie Ahorn- oder Agavensirup, Honig, Apfelsaftkonzentrat, Maltodextrin, Inulin oder «Dicksaft» bestehen grösstenteils aus Zucker. So deklarieren die Hersteller zwar korrekt, aber für Konsumenten verwirrend.

WHO-Empfehlung zur Zucker-Reduktion

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt in einer Leitlinie für Kinder und Erwachsene die Aufnahme an freiem Zucker auf weniger als zehn Prozent der zugeführten Gesamtenergiemenge zu reduzieren – unter «freiem Zucker» wird Zucker verstanden, der Lebensmitteln und Getränken zugesetzt wird, aber auch Zucker, der in Honig, Sirup, Fruchtsäften oder Fruchtsaftkonzentraten enthalten ist.

Als bedingte Empfehlung sieht die Leitlinie der WHO zudem eine Reduktion freier Zucker auf weniger als fünf Prozent der zugeführten Gesamtenergiemenge vor. Die Gesamtenergiemenge berechnet sich aus der Summe aller zugeführten Kalorien durch Nahrungsmittel und Getränke pro Tag.

Es ist nicht einfach, die WHO-Empfehlung einzuhalten: Bei erwachsenen Personen, die tagsüber viel sitzen, entsprechen die fünf Prozent täglichen Energiebedarfs 25 Gramm Zucker – soviel finden wir bereits in zwei Dezilitern Orangensaft.

SCHWEIZER
SCHULZAHNBÜRSTE



CURAPROX

Zähneputzen, erste Klasse!

DIE BOX FÜR DIE SCHULZAHNPFLEGE



NEU
Box mit
Zahnbürste
CS 5460

SWISS PREMIUM 
ORAL CARE

- ✓ extra feine Borsten, sanft zu Kinderzähnen und Zahnfleisch
- ✓ schmaler Griff für Kinderhände
- ✓ Bürstenkopf bleibt sauber dank Schutzkappe
- ✓ entwickelt und hergestellt in der Schweiz

JETZT BESTELLEN:

CHF 27.00

(exkl. MwSt.)

pro Box,

info@curaden.ch

044 744 46 46

ALLES IN EINER BOX

- 30 Schulzahnbürsten CS kids
- eine Anleitung für jedes Kind
- Tipps und Unterrichtsideen in allen vier Landessprachen
- gratis: fachgerechte Entsorgung



Jetzt scannen
und online
bestellen.

www.curaprox.com



4-12 Jahre

ab 12 Jahren

Developed by
curaden
better health for you

QUALITÄTS- ZAHNPFLEGE, DIE KINDERN SPASS MACHT!

Altersgerechter Fluoridgehalt
(1450 ppm F)

Stärkt den Zahnschmelz und schützt
so vor Zuckersäureangriffen

Macht Kinderzähne widerstands-
fähiger gegen Karies

Mit mildem Minz-Geschmack



Ultraweiche abgerundete Borsten
für das zarte Zahnfleisch von Kindern

Kleiner Bürstenkopf für
den Kindermund

Mit coolem Saugnapf

ENTDECKE ALLE 4 MOTIVE:



9. Schweizerische Jahrestagung für SZPI abgesagt!

Aufgrund der Situation rund um Covid-19 hat die Stiftung für SZPI entschieden, die Jahrestagung dieses Jahr nicht durchzuführen.

Die nächste Jahrestagung findet am 2. November 2021 im Hotel Arte, Kongresszentrum, in Olten statt.
Das Programm wird ab ca. Mitte nächstes Jahr zur Verfügung stehen.

Alle Informationen unter www.schulzahnpflege.ch

Regionen

16. September 2020, Luzern	1. Zyklus (KG bis 2. Schuljahr) Unterrichtseinheit «Das Wechselzahngebiss» Kursort: Meyerstrasse 20, 6002 Luzern 19.00 – 22.15 Uhr Kontakt: Monica Rölli / vlsz@vlg.ch
19. September 2020, Luzern	2. Zyklus (3. bis 6. Schuljahr) Unterrichtseinheit «Das Wechselzahngebiss» Kursort: Meyerstrasse 20, 6002 Luzern 08.30 – 11.45 Uhr Kontakt: Monica Rölli / vlsz@vlg.ch
14. November 2020, Luzern	2. Zyklus (3. bis 6. Schuljahr) Unterrichtseinheit «Karies & Co.» Kursort: Meyerstrasse 20, 6002 Luzern 08.30 – 11.45 Uhr Kontakt: Monica Rölli / vlsz@vlg.ch
25. November 2020, Luzern	1. Zyklus (KG bis 2. Schuljahr) Unterrichtseinheit «Warum Monster Zähne putzen» Kursort: Meyerstrasse 20, 6002 Luzern 19.00 – 22.00 Uhr Kontakt: Monica Rölli / vlsz@vlg.ch

Weitere Informationen unter www.schulzahnpflege.ch/Agenda



Schul-Zahn-Bus

Terminkalender Schul-Zahn-Bus 2020

Oktober 2020

13. – 14. 6023 Rothenburg / LU

November 2020

10. – 11. 5073 Gipf-Oberfrick / AG

16. – 18. 2610 St-Imier / BE

19. – 20. 9000 St.Gallen

23. – 27. 2610 St-Imier / BE

30. 2533 Evilard / BE

Dezember 2020

7. – 11. 1400 Yverdon-les-Bains / VD

Einsätze mit dem Schul-Zahn-Bus (Schulzahnpflege) sind nicht öffentlich. Änderungen vorbehalten. Rufen Sie uns zur Sicherheit an: 061 415 66 45

SPONSOREN DER STIFTUNG FÜR SZPI



Philips Sonicare For Kids Connected



Der Start in eine gesunde Putzroutine



Kostenlose Zahnpflege-App für Kinder

Die App kommuniziert mit der Zahnbürste und hilft Kindern bei der Entwicklung einer Zahnputzroutine und besseren Mundhygiene.



Zwei unterschiedliche Bürstenkopfgößen

Speziell für die behutsame Reinigung der Zähne in verschiedenen Entwicklungsstufen konzipiert.



Entfernt bis zu 75% mehr Plaque

als eine Handzahnbürste mit dem Sonicare For Kids Bürstenkopf.



2 kinderfreundliche Putzprogramme

Sanfte und altersgerechte Reinigung – mit der niedrigen Stufe für Kinder ab 4 Jahren und der höheren für Kinder ab 7 Jahren.



KidTimer

Hilft Kindern, die empfohlene 2-minütige Putzdauer zu erreichen. Er verlängert die Putzzeit fortschreitend innerhalb der ersten 90 Tage.



Kindgerechte Designs – für jede Vorliebe

Auswahl aus 8 niedlichen und kindgerecht gestalteten Aufklebern.

HX6392/02



PHILIPS

sonicare