

Speichelparameter und remineralisierende Wirkung von Joghurt zur Bekämpfung der kariogenen Auswirkungen von Süßigkeiten

Zuckerhaltige Snacks bzw. Süßigkeiten verändern die orale Mikrobiota und erhöhen das Risiko für Zahnkaries durch einen Säureangriff. Eine Gruppe indischer Zahnmediziner:innen untersuchte, ob es die Kariesentwicklung hemmt, wenn Kinder Joghurt zu sich nehmen, nachdem sie Süßwaren gegessen haben.



Für das Experiment rekrutierten sie 60 Kinder, denen zu Studienbeginn Speichelproben entnommen wurden. Anschliessend mussten die Kinder jeweils ein zuckerhaltiges Bonbon essen. Zehn Minuten danach entnahmen die Experten wiederum Speichel. Die Kinder teilten sich anschliessend in zwei Gruppen auf: Die eine Gruppe spülte mit Wasser nach und die andere Gruppe konsumierte 20 g Joghurt. Jeweils 10, 20 und 30 Minuten nach der Intervention mit Wasser bzw. mit Joghurt folgte wiederum eine Speichelprobe, die auf pH-Wert, Kalzium, Phosphor, alkalische Phosphatase und antioxidative Kapazität untersucht wurde.

Ergebnisse

Der Konsum von Süßigkeiten senkte, wie erwartet, sowohl den pH-Wert als auch den Kalzium-, Phosphor- und alkalischen Phosphatase-Spiegel signifikant. Zudem erhöhte sich die antioxidativen Kapazität. Beide Interventionen – entweder mit Wasser spülen oder Joghurt konsumieren – machten

rückgängig, was sich problematisch verändert hat. Joghurt bewirkte zudem eine bessere Remineralisierung, da die pH-, Kalzium-, Phosphor- und alkalischen Phosphatase-Werte effektiver auf den Ausgangswert zurückkehrten, als wenn die Kinder mit Wasser spülten. Auch die Werte für die Total Antioxidant Capacity (TAC), zu Deutsch "Gesamte antioxidative Kapazität", stellten sich durch Joghurt schneller wieder her.

Fazit

Die Wissenschaftler:innen schlussfolgern, dass die kariogenen Effekte bei Kindern, welche die direkt nach den Süßwaren noch Joghurt konsumierten, sich umkehren. Und verglichen mit Wasser weist Joghurt ein besseres Remineralisierungspotenzial auf (1).

Literatur

1. Shah T, Dutta K, Saha S, et al. Evaluation of salivary parameters and remineralizing effects of yogurt in counteracting the cariogenic impact of candy consumption: An in vivo study. *J Oral Biol Craniofac Res.* 2025 Mar-Apr;15(2):390-394. DOI: 10.1016/j.jobcr.2025.02.0

Impressum

© Swissmilk 2025

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Adobe Stock

Newsletter für Ernährungsfachleute November 2025

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.