

Mit Milchsäure
Lot bringen:

Wer Joghurt löffelt, bekämpft schlechten Atem

Joghurt ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Das ist nicht neu, und sein günstiger Einfluss auf die Darmflora beispielsweise längst erwiesen. Doch nun haben japanische Zahnmediziner entdeckt, dass Naturjoghurt auch die Ökologie der Mundhöhle wieder ins Lot bringen kann. Das berichtet der Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten in der aktuellen Ausgabe seines Presседienstes (Nr. 5/Mai 2005).

Die japanischen Wissenschaftler ließen ihre Versuchsteilnehmer über einen Zeitraum von sechs Wochen täglich 90 Gramm Joghurt löffeln. Danach enthielt deren Atem deutlich weniger übelriechende Verbindungen. Ins-

besondere der Schwefelwasserstoffgehalt im Mundraum sank um bis zu 80 Prozent. Diese nach faulen Eiern müffelnde Substanz ist im Wesentlichen für schlechten Atem verantwortlich. Positiver Zusatzeffekt: Zahnfleischentzündungen und Zahnbelag gingen bei den Joghurtessern eindeutig zurück.

Als Grund für die positiven Wirkungen des Milchprodukts haben die Experten von der Tsurumi Universität in Yokohama die aktiven Bakterienkulturen *Lactobacillus bulgaricus* und *Streptococcus thermophilus* ausgemacht. Die Joghurt-Bakterien halten demnach ihre schädlichen Vettern im Zaum, von denen rund 600 verschiedenen Arten den Mundraum besiedeln. Diese sorgen nicht nur für schlechten Atem, sondern können auch die Zähne schädigen. Der tägliche Becher Joghurt wird so zu einer sinnvollen Ergänzung der Mundhygiene – ersetzt sie aber nicht. ■

