



Presseinformation
Monat der Mundgesundheits 2007
Richtige Prophylaxemaßnahmen

Gesund beginnt im Mund – Richtige Mundgesundheits für alle Generationen

„Wenn die Zahnfee kommt“: Gruppenprophylaxe in Schulen und Kindergärten klärt schon im Kindesalter auf – die fünf Grundregeln zur Vermeidung von Karies

Parodontitis ist eine Gefahr für die Gesundheits des ganzen Körpers. Laut Experten könnten jedoch 80 Prozent aller Zahnfleischerkrankungen durch verbesserte Prophylaxe verhindert werden! Voraussetzung für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch: regelmäßige Zahnpflege zu Hause, zweijährliche Kontrolluntersuchung und die professionelle Mundhygiene beim Zahnarzt.

Zwischen 1996 und 2005 kann sich Österreich über eine Verbesserung der Zahngesundheit in allen Altersgruppen freuen. So haben die Zwölfjährigen bereits jetzt die Ziele der WHO für das Jahr 2020 erreicht und haben höchstens 1,5 kariöse, gefüllte oder gezogene Zähne pro Person. Österreich konnte hier zu den in der Zahngesundheit führenden skandinavischen Ländern aufschließen. Bei anderen Altersgruppen – so sollten z.B. laut WHO bis zum Jahr 2020 80 Prozent aller Sechsjährigen kariessfrei sein – ist dies allerdings noch lange nicht erreicht. (Quelle: ÖBIG Zahnstatuserhebung 2006).

Prophylaxe – richtige Mundhygiene von Anfang an

Die Weichen für die Zahngesundheit werden schon früh gestellt: Oft weisen bereits Kindergartenkinder Zahnschäden auf. Daher ist eine möglichst frühzeitige Kariesprophylaxe notwendig – idealerweise schon vor der Geburt. Denn bereits während der Schwangerschaft sollten werdende Mütter verstärkt auf ihre Mundgesundheits achten. „Richtige Zahnprophylaxe müsste deutlich früher einsetzen. Dazu muss die Zahngesundheit stärker in die Schwangerenvorsorge eingebunden werden“, erklärte Dr. Wolfgang Müller, Prophylaxeexperte und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie.

Immer mehr an Bedeutung gewinnt die präventive Zahnheilkunde in Form von Individual- und Gruppenprophylaxe in Schulen und Kindergärten. Das Spektrum der gruppenprophylaktischen Leistungen umfasst Zahngesundheitserziehung, Zahnputzübungen, zahnärztliche Untersuchungen, Ernährungslenkung und Motivation der Kinder ebenso wie die zahngesundheitliche Aufklärungsarbeit von Eltern, Schwangeren, Lehrern und Kindergärtnerinnen. Die zahngesundheitliche Betreuung der Kinder und Jugendlichen erfolgt durch Zahngesundheitserzieherinnen (ZGE). Während die Gruppenprophylaxe auf die Anerziehung eines allgemeinen „Zahnbewusstseins“ bei Kindern abzielt, werden in der Individualprophylaxe die Maßnahmen auf die Bedürfnisse des einzelnen Individuums abgestimmt.

„Derzeit haben rund 20 Prozent der Kinder 80 Prozent aller Kariesschäden. Die Gruppenprophylaxeprogramme übernehmen dabei eine wichtige Aufgabe, da durch sie auch sozial benachteiligte Kinder erreicht werden. In allen Bundesländern gibt es bereits seit Jahrzehnten Projekte zur Zahngesundheit. Durch diese werden wichtige Informationen verbreitet,

die letztendlich oft auch die Eltern zum Vorbild ihrer eigenen Mundhygiene nehmen,“ betont Dr. Wolfgang Müller, Prophylaxeexperte und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie. Finanziert werden die Prophylaxeprogramme vom jeweiligen Bundesland (Landesregierung) und den Sozialversicherungsträgern.

Fünf Grundregeln helfen schon im Kindesalter, Karies zu vermeiden

Gesundheitsministerium, Österreichische Zahnärztekammer, ÖGP und Gruppenprophylaxevereine der Bundesländer haben gemeinsam mit Colgate fünf Grundregeln erarbeitet, die für die Vermeidung von Karies im Baby- und Kindesalter wesentlich sind:

- **Regelmäßig zum Zahnarzt um Milchzähne zu erhalten** – Schon ab dem sechsten Lebensmonat bekommen Säuglinge ihre ersten Beißerchen. Gerade diese Milchzähne brauchen besondere Aufmerksamkeit. Bereits bei den Milchzähnen wird der Grundstein für die Zahngesundheit gelegt. Schäden bei Milchzähnen sollten möglichst vermieden werden, denn diese sind wichtige Platzhalter für die nachkommenden Zähne.
- **Durst mit Wasser oder ungesüßten Tees stillen** – Milchflaschenkaries wird unterschätzt. Die erste Karies bei Milchzähnen kann bereits durch zuckerhaltige Babymilch oder Kindertees ausgelöst werden. Stundenlanges Nuckeln an der Flasche sollte vermieden und der Durst der Kleinen mit ungesüßten Tees oder Wasser gestillt werden. Auch ungesüßte Säfte enthalten natürlichen Fruchtzucker und können daher zu Karies führen.
- **Zahnpasta mit Fluorid verwenden** – Die Zahnfluoridierung ist für die Zahngesundheit von großer Bedeutung: Fluorid repariert kleine Zahnschäden und kann so Karies verhindern. Die natürliche Menge an Fluoriden, die sich in Speisen und im Trinkwasser befindet, ist für eine ausreichende Anreicherung des Zahnschmelzes zu gering; süße Speisen und Getränke fördern die Tätigkeit der Bakterien mehr, als dies von der Natur berücksichtigt ist. Deshalb ist eine gezielte Fluoridierung der Schmelzoberfläche durch fluoridhaltige Zahnpasta zweimal täglich äußerst wichtig für die Gesunderhaltung der Zähne. Bei kleinen Kindern reicht eine erbsengroße Menge an Zahncreme mit kindgerechtem Fluoridgehalt (ab 500ppm).
- **Regelmäßige Reinigung der Zahnzwischenräume** – Zahnzwischenräume bieten Bakterien ideale Nischen. Für die Reinigung eignen sich je nach Größe der Zahnzwischenräume Zahnseide, Brush Sticks oder Zahnzwischenraumbürsten. Eine effiziente Putzmethode, die auch die Zahnzwischenräume mit einbezieht, kann das Karies- und auch das Parodontitisrisiko deutlich senken. Zahnseide sollte täglich verwendet werden – allerdings sollten sich Kinder und Jugendliche den richtigen Umgang mit Zahnseide zeigen lassen, um das Zahnfleisch nicht zu schädigen.
- **Süßes ja – aber richtig** – Zucker und Süßigkeiten sind schlecht für die Zähne – so der gängige Ratschlag. Doch ist es dabei nicht der Zucker selbst, der den Zähnen schadet, sondern die Mundbakterien, die den Zucker aufnehmen, in Milchsäure umwandeln und schließlich den Zahnschmelz angreifen. Entscheidend ist daher, wie oft über den Tag verteilt genascht wird, denn mit jedem Zuckerschub im Mund steigt die Kariesgefahr. Süßigkeiten sollten möglichst nur ein- oder zweimal täglich konsumiert werden, im Idealfall unmittelbar nach den Mahlzeiten.



Unerlässlich für Erwachsene: Professionelle Mundhygiene beim Zahnarzt

Im Erwachsenenalter ist eine regelmäßige und sorgfältige Mund- und Zahnpflege zu Hause (inkl. Zungenreinigung) unverzichtbar für gesunde Zähne. Diese reicht aber nicht aus, um Zähne und Zahnfleisch ein Leben lang fit zu halten. Eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt alle sechs Monate sowie die professionelle Mundhygiene beim Zahnarzt sind die optimalen Bausteine für eine effektive Zahn- und Mundpflege.

Bei der professionellen Mundhygiene in der Zahnarztpraxis werden nach einer gründlichen Untersuchung der Mundhöhle alle harten und weichen Zahnbeläge mit speziellen Instrumenten entfernt. Die anschließende Politur der Zahnflächen mit einer fluoridierten Paste glättet die Zähne und sorgt für ein angenehmes Gefühl im Mund. Wissenschaftliche Untersuchungen haben bewiesen, dass die professionelle Mundhygiene in der Zahnarztpraxis die ideale Ergänzung ist, um Zähne und Zahnfleisch langfristig gesund zu halten.

Weitere Informationen:

Mag. Gabi Egartner & Florian Faber, Colgate Pressebüro, gabriele.egartner@alphaaffairs.at, florian.faber@alphaaffairs.at, Tel.: 01/90 440-60

www.mundgesundheits.at