



Startschuss für die Mundgesundheit



■ **INITIATIV.** Gemeinsam mit Bundesministerin für Gesundheit Andrea Kdolsky gab Reinhard Möseneder, General Manager von Colgate, den Startschuss für den Monat der Mundgesundheit 2007. Der September steht somit ganz im Zeichen der richtigen Zahnpflege. Sein Ziel ist es, Österreich bis 2015 zum Vorreiterland in Sachen Mundhygiene in der EU zu machen. Die Initiative hat in den vergangenen Jahren an Bedeutung gewonnen. Bereits 35,1 Prozent der österreichischen Bevölkerung kennen den Monat, in dem sich alles um die Zähne dreht.

EINIG. Ministerin Dr. Kdolsky und Reinhard Möseneder (Generalmanager Colgate) beim Auftakt zum Monat der Mundgesundheit.

RICHTIG GEPFLEGT. Nur die richtige Zahnpflege bewahrt ein strahlendes Lächeln und hält sowohl die Zähne als auch den Körper gesund.

Männer mit Glatze können aufatmen. Eine blickdichte Haarpracht ist kein Merkmal für Attraktivität. Richtig viele Pluspunkte erntet man dagegen beim anderen Geschlecht, wenn man schöne Zähne vorweisen kann. Laut einer Umfrage des Instituts für Grundlagenforschung im Auftrag von Colgate-Palmolive empfinden zwei Drittel aller Befragten schöne Zähne

als ausschlaggebendes Kennzeichen, um das Gegenüber als attraktiv einzustufen. Na wenn das nicht ein Grund ist, noch besser auf die Zahngesundheit zu achten. Fakt ist: Die Österreicher hinken punkto Mundgesundheit den internationalen Richtlinien etwas hinterher. Gerade mal die Hälfte übt sich in regelmäßiger Zahnpflege. Statt der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfoh-

lenen vier Zahnbürsten pro Jahr gönnen sich die Österreicher über 14 Jahren gerade mal zwei Zahnbürsten jährlich. Ebenfalls gefährdet sind die über 35-Jährigen: Laut einer deutschen Studie aus dem Jahr 2006 leiden rund 50 % dieser Altersgruppe unter Zahnfleischerkrankungen, rund 20 % davon haben Zahnfleischtaschen über fünf Millimeter. Fatale Folgen: Die Zähne verlieren ihren knöchernen Halt. Sie werden locker und fallen schließlich aus. Nach Einschätzung der ÖGP ist die Situation in Österreich sehr ähnlich.

Dabei ist der Weg zu einem ▶

REGELMÄSSIGE PROPHYLAXE. Die Zähne sollten zweimal pro Jahr vom Experten gereinigt werden.



**NEWS-SERIE IN 4 TEILEN:
SO ERHALTEN SIE IHR STRAHLENDES LÄCHELN**

Gesunde Zähne



► makellosen Lächeln leichter als gedacht: Entscheidend ist die richtige Zahnpflege – und zwar vom ersten Milchzahn an. Denn Karies und Parodontitis haben ihre gemeinsame Ursache in der sogenannten Plaque – einem Konglomerat aus Speichelbestandteilen, Nahrungsresten, Bakterien und deren Stoffwechselprodukten. Nur durch die richtige Mundhygiene lassen sich diese üblen Mundparasiten entfernen.

Zahnpflege beginnt im Mutterbauch. Die Weichen für die Zahngesundheit werden schon sehr früh gestellt. Bereits in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten bilden sich die Zahnanlagen des Ungeborenen heraus. „Darum sollten schwangere Frauen an eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitaminen und Spurenelementen denken“, empfiehlt Dr. Wolfgang Müller, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie. Ist der Sprössling auf der Welt, liegt die Zahnkarriere des Kindes vorerst in den Händen der El-



ENGPASS: Die tägliche Anwendung von Zahnseide entfernt die Plaque in den Zahnzwischenräumen.

tern. Sobald der erste Milchzahn da ist, soll mit dem Zähneputzen begonnen werden. Am besten eignet sich dafür ein Wattestäbchen, um den Zahn belagfrei zu halten. Mehrere Zähne putzt man mit einer kleinen Kinderzahnbürste und einer erbsengroßen Menge Kin-

derzahnpaste mit Fluoridgehalt. Jetzt kann man auch schon die richtige Technik einüben (siehe KAI-Technik).

Gesunder Kindermund. Wer hat sie nicht, die Fotos aus der Volksschule mit dem netten Lächeln und der gähnenden Leere in der vorderen Zahnreihe? Gerade rechtzeitig zum Schulbeginn fangen die zweiten Zähne an durchzubrechen. Und auch

wenn der Nachwuchs guten Willen zeigt – in diesem Alter fehlt noch die notwendige Geschicklichkeit fürs richtige Zähneputzen. Fakt ist: Erst ab dem zehnten Lebensjahr, nämlich dann, wenn die eigene Koordination ausgebildet ist, können Kinder die Verantwortung für ihre Zähne übernehmen. Müller: „Es gilt: Erst wenn die Kinder flüssig schreiben können, dann haben sie das richtige Koordinationsvermögen, das für das Zähneputzen wichtig ist.“ Bis dahin sollen die Eltern die Zähne nach dem Putzen nochmals kontrollieren und gegebenenfalls auch nachputzen.

Kariesfrei durch die Pubertät. Mit etwa zwölf Jahren sind alle Zähne durchgebrochen. Jetzt beginnt die Mundhygiene, bei der die Kinder selbst für ihre Zähne verantwortlich sind. Müller: „In dieser Phase entgleist oft die Ernährung, und auch die hormonelle Umstellung setzt ein. Erfahrungsgemäß schreitet in diesem Alter Karies sehr schnell voran.“ Zweimal tägliches Zähneputzen mit einer fluorid-

„Die Zahnprothese wird irgendwann ausgedient haben“

SABINE WIESINGER. Die Expertin für Parodontitis & Prophylaxe über professionelle Mundhygiene.



Dr. Sabine Wiesinger steht für weitere Fragen zur Prophylaxe gern persönlich zur Verfügung. Tel.: 0676/911 52 61.

NEWS: Warum ist eine professionelle Mundhygiene notwendig?

SABINE WIESINGER: Auch wenn man gewissenhaft putzt, man kann nur zwei Drittel der Beläge durch häusliche Zahnpflege entfernen. Ein Drittel befindet sich in den Nischen, in den hinteren Bereichen und zwischen den Zähnen. Bei der professionellen Reinigung kann man die verborgenen Plaques unter der OP-Lampe gut entfernen.

NEWS: Was passiert, wenn man dies unterlässt?

WIESINGER: Das rächt sich natürlich. Aus den Zahnbelägen entstehen Entzündungen, daraus wiederum entsteht Parodontitis. Und da muss man wissen, dass die Bakterien nicht nur auf den

Zähnen sitzen. Sie gelangen in den Blutkreislauf und wirken sich somit auf den gesamten Körper aus.

NEWS: Inwiefern?

WIESINGER: Es besteht ein erwiesener Zusammenhang zwischen Zahnfleisch- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Frühgeburten sowie vermindertes Geburtsgewicht können damit einhergehen. Und ebenso pulmonale Erkrankungen sowie alle möglichen entzündlichen Erkrankungen wie der Gelenkrheumatismus.

NEWS: Das scheinen aber viele nicht zu wissen.

WIESINGER: Hier sind die Zahnärzte gefragt. Aus Erfahrung weiß ich, dass die Patien-

ten sehr aufgeschlossen reagieren, wenn sie wissen, wie wichtig gesunde Zähne sind. Man beginnt dann schnell Verantwortung zu übernehmen und nimmt auch die Termine zur Mundhygiene wahr.

NEWS: Wie oft sollte man diese durchführen lassen?

WIESINGER: In der Regel zweimal pro Jahr. Aber das ist natürlich auch individuell vom Patienten abhängig. Vom Zustand seiner Zähne und von seinem Allgemeinzustand.

NEWS: Wird man Zahnfleischerkrankungen in den Griff kriegen?

WIESINGER: Ja. Ich bin sicher, es wird die Zeit kommen, wenn keine Zahnprothesen mehr angefertigt werden müssen.

FOTOS: MANI HAUSLER, MODELS: LAURENZ/AMT, FABIENNE/VANITYFAIR, BRIGITTE/AMT, IOANIS ASAMANTHALOOK, MODELS, STYLING: ANGELIKA / MAKING OF, HAARE & MAKE UP: ZSA_ZSA / MAKING OF, HERZLICHEN DANK AN ITTNER, TOM & JERRY, 4 JAHRESZEITEN, HILFGER UND DAS TRIEST DESIGN HOTEL WIEN.

Test: Wie gesund sind Ihre Zähne?

NEWS-CHECK. Finden Sie heraus, wie es um Ihre Mundgesundheit wirklich bestellt ist.

In Kooperation mit ÖGP



ARBEIT FÜR DEN ZAHNARZT. Da nur jede(r) zweite Österreicher(in) regelmäßig Zahnpflege betreibt, gibt es für Zahnärzte hierzulande einiges zu tun. Bessere Vorsorge könnte 80 Prozent der Zahnerkrankungen verhindern.

AUSWERTUNG

0-6 PUNKTE: Gratulation! Sie wissen, wie wichtig gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch sind, und tun auch einiges dafür. So haben Sie die besten Chancen, Ihre Zähne bis ins hohe Alter gesund zu erhalten. Machen Sie weiter so!

7-14 PUNKTE: Vorsicht! Ihre Zähne und/oder Ihr Zahnfleisch weisen bereits erste Schäden auf. Im eigenen Interesse sollten Sie einen Zahnarzt bzw. eine Zahnärztin Ihres Vertrauens aufsuchen und gemeinsam ein individuell abgestimmtes Zahnpflegeprogramm entwickeln, damit Sie noch lange Freude an Ihren Zähnen haben.

ÜBER 15 PUNKTE: Es ist höchste Zeit, dass Sie für Ihre Zahngesundheit etwas unternehmen. Ihre Zähne befinden sich in ernster Gefahr! Ihr Zahnarzt bzw. Ihre Zahnärztin hilft Ihnen, Ihre Mundpflegegewohnheiten zu ändern und bereits aufgetretene Schäden an Zähnen und Zahnfleisch zu reparieren.

- 1. Wissen Sie, dass man Karies heutzutage fast 100-prozentig vermeiden kann?**
Ja 0 Pkt.
Nein 3 Pkt.
- 2. Liegt Ihr letzter Zahnarztbesuch schon mehr als sechs Monate zurück?**
Ja 1 Pkt.
Nein 0 Pkt.
- 3. Putzen Sie Ihre Zähne 1- bis 2-mal pro Tag?**
Ja 0 Pkt.
Nein 2 Pkt.
- 4. Reinigen Sie auch Ihre Zahnzwischenräume täglich?**
Ja 0 Pkt.
Nein 3 Pkt.
- 5. Gehen Sie regelmäßig zur professionellen Zahnreinigung (Mundhygiene)?**
Ja 0 Pkt.
Nein 3 Pkt.

- 6. Beißen Sie sich öfters Speisereste zwischen den Zähnen ein?**
Ja 1 Pkt.
Nein 0 Pkt.
- 7. Blutet Ihr Zahnfleisch beim Zähneputzen, bei Berührung oder beim Essen harter Nahrung?**
Ja 3 Pkt.
Nein 0 Pkt.
- 8. Fühlt sich Ihr Zahnfleisch geschwollen oder empfindlich an?**
Ja 2 Pkt.
Nein 0 Pkt.
- 9. Stehen die Borsten Ihrer Zahnbürste bereits nach kurzem Gebrauch weg?**
Ja 2 Pkt.
Nein 0 Pkt.
- 10. Stellen Sie manchmal Eiteraustritt zwischen Zahn und Zahnfleisch fest?**
Ja 3 Pkt.
Nein 0 Pkt.

- 11. Haben Sie immer wieder Probleme mit Mundgeruch?**
Ja 2 Pkt.
Nein 0 Pkt.
- 12. Hat sich Ihr Zahnfleisch zurückgezogen? Erscheinen Ihnen Ihre Zähne länger?**
Ja 2 Pkt.
Nein 0 Pkt.
- 13. Hat sich die Stellung Ihrer Zähne verändert? Beißen Sie anders zusammen als früher, oder haben sich Abstände zwischen Ihren Zähnen gebildet?**
Ja 2 Pkt.
Nein 0 Pkt.
- 14. Stehen Sie unter starker Stressbelastung?**
Ja 1 Pkt.
Nein 0 Pkt.
- 15. Sind Sie Raucher/Raucherin?**
Ja 2 Pkt.
Nein 0 Pkt.

