

## **Die häufigsten Fehler in der Zahnpflege**

### **Aufklärung im „Monat der Mundgesundheit“**

Anfang September startet die größte Zahnprophylaxe Österreichs

Erhebliche Wissenslücken der Österreicherinnen und Österreicher deckt eine von Colgate in Auftrag gegebene repräsentative Umfrage unter der österreichischen Bevölkerung auf, die zum Start des „Monats der Mundgesundheit“ Anfang September in Wien präsentiert wird.

Demnach hält die Hälfte der österreichischen Bevölkerung Zähneputzen am Morgen für nicht so wichtig. Zähneputzen am Abend ist dagegen für 93 Prozent ein Muss. Dabei geht es bei der morgendlichen Mundhygiene nicht nur um ein angenehmes Frischegefühl, sondern primär um einen professionellen Rundum-Schutz der Zähne. Gute Zahncremen wirken wie ein Schutzschild mit antibakteriellem Wirkstoff und Fluorid, der Plaque und Zahnstein vorbeugt.

Nur jeder zweite Österreicher weiß wiederum, wie notwendig Interdentalbürsten oder Zahnseide für die Mundhygiene ist. Junge Probanden bis 29 Jahre sowie Personen mit höherem Bildungsniveau erachten Zahnseide signifikant wichtiger (40 Prozent sehr wichtig).

Nur etwa zehn Prozent der Bevölkerung lassen, wie von Fachleuten empfohlen, zweimal pro Jahr eine professionelle Zahnreinigung in einer Zahnarzt-Praxis durchführen.

## **Kinder und die ersten Zähne**

Das Wissen um die Entwicklung der Zähne und die Zahnpflege beim Kind kommt schon deutlich besser weg: immerhin wissen 59 Prozent der Befragten, dass die Entwicklung der Zähne bereits in der Schwangerschaft beginnt. Und nahezu 80 Prozent stimmen mit der Pflege vom ersten Zahn an überein.

Knapp die Hälfte der Befragten meinen, dass Kinder bis zum sechsten Lebensjahr beim Zähneputzen unterstützt werden sollen. Experten raten dazu: solange helfen und nachputzen, bis das Kind flüssig schreiben kann.

58 Prozent sind der Ansicht, dass der erste Zahnarztbesuch idealerweise ab dem dritten Lebensjahr erfolgen sollte.

## **Nur noch ein Drittel der Kinder frühstückt zu Hause**

Besonders gravierend ist auch die von einer Expertenkommission für ausgewogene Ernährung und Zahngesundheit aufgezeigte Tatsache, wonach nur noch etwa ein Drittel aller Kinder zu Hause frühstücken. An die Stelle des Frühstücks treten vielfach zuckerhaltige Snacks, die über den ganzen Tag verteilt genascht werden. Das kann nicht nur zu Übergewicht führen, sondern auch kaputte Zähne verursachen.

Daher lautet eine der Colgate Grundregeln speziell für Kinder: Süßes ja – aber richtig. Am Besten gleich nach den Mahlzeiten naschen und anschließend Zähneputzen.

## **Monat der Mundgesundheit: größte Vorsorgekampagne**

Um diesen Wissenslücken Abhilfe zu schaffen und die Gesundheit der Zähne vor allem bei Kindern und Jugendlichen zu verbessern, hat Colgate heuer zum sechsten Mal den September zum „Monat der Mundgesundheit“ erklärt. Unterstützt wird die Aktion von Gesundheitsministerin Dr.

Andrea Kdolsky, der Zahnärztekammer, der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie und der Uniqa-Versicherung.

3.000 niedergelassene Zahnärzte engagieren sich bereits beim Monat der Mundgesundheit und machen die Aktion damit zum größten Zahnvorsorge-Projekt Österreichs. „Mit Info-Serien und Aufklärungskampagnen wollen wir dazu beitragen, nicht nur Karies, sondern auch die Gesundheit des Zahnfleisches deutlich zu verbessern“, so Colgate Österreich Geschäftsführer Rainhard Möseneder. Unser Ziel ist es, Österreich zu einem Musterland der Mundgesundheit zu machen.

*Dr. Peter Eichler, Vorstandsdirektor Uniqa Versicherungen AG*

## **UNIQA Versicherung zum Monat der Mundgesundheit: Ein Jahr VitalCoach in jedem Bundesland**

Österreichs führender Gesundheitsversicherer UNIQA unterstützt den Monat der Mundgesundheit heuer bereits zum zweiten Mal. „Wir verstehen, dass Gesundheit durchaus auch im Mund beginnt. Und dabei geht es nicht nur um die Frage schöner und gesunder Zähne, sondern in Folge auch um die Erhaltung der gesamten Gesundheit“, so Dr. Peter Eichler, Vorstand der UNIQA Personenversicherung AG.

Welche Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung und Mundgesundheit in der Praxis bestehen, zeigen UNIQA und Colgate in einer neuen Aktion: Ein Jahr lang wird jeweils eine Familie in jedem Bundesland von einem ausgebildeten UNIQA VitalCoach betreut. Dabei stehen gesunde Ernährung und Mundgesundheit im Mittelpunkt. „Wir wollen damit den Beweis antreten, dass gesunde Ernährung auch mit Zahngesundheit einhergeht“, so Dr. Eichler. Eine Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt und Empfehlungen zur richtigen Mundhygiene sind in dem Prophylaxeprogramm beinhaltet.

„Um auch das Schwerpunktthema des vergangenen Jahres nicht in Vergessenheit geraten zu lassen bekommt jeder UNIQA Kunde, der bis Ende des Jahres eine Gesundheit & Wertvoll Zahnarzt Versicherung bei uns abschließt einen Gutschein für eine professionelle Mundhygiene geschenkt“, so Dr. Eichler.

*Dr. Wolfgang Müller, Prophylaxereferent der österreichischen Zahnärztekammer, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie*

## **Alles eine Frage der Esskultur**

### **Gesunde Zähne über ausgewogene Ernährung**

Erkenntnisse aus einem Expertengespräch

Schwerpunkt-Thema im Monat der Mundgesundheit ist heuer „Ernährung und Mundgesundheit“. Eine Expertenrunde hat sich mit diesem Thema eingehend auseinander gesetzt: Internist und ärztlicher Leiter des Viva-Zentrums in Maria Wörth, Dr. Harald Stossier, die Gesundheitspsychologin und Ernährungswissenschaftlerin Heidi Rützler und der Bludener Zahnarzt und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie, Prof. Dr. Wolfgang Müller.

#### **Veränderte Rahmenbedingungen für Essen und Zähne**

Der Wandel des Arbeitsmarktes geht einher mit einer Veränderung des Essverhaltens: hektische Arbeitsbedingungen, veränderte Tagesabläufe, neue Familienstrukturen. Die Hauptmahlzeit ist nicht mehr mittags sondern am Abend. Tagsüber wird häufig „gesnackt“. Leider viel zu oft mit Fertigprodukten oder Süßem. Das schlägt sich nicht nur auf die Gesundheit. Zähne sind oft die ersten Prüfposten in Sachen gesunde Ernährung.

#### **Essen ist nicht die schönste Nebensächlichkei**

Einig sind sich alle drei Experten, wo der Schlüssel zu idealen Rahmenbedingungen für richtige Ernährung und gesunde Zähne liegt: in erster Linie muss eine Veränderung der Esskultur stattfinden. Und dabei soll es primär um Genuss und nicht um Verbot gehen - „Genießen und aufhören, wenn´s am

besten ist“. Denn wer genießt, nimmt bewusst wahr und Bewusstmachen ist letztlich immer der erste Schritt für Veränderung. Stösser: „Essen ist nicht die schönste Nebensächlichkeit“. „Wahrnehmen macht kritischer“ ist auch Hanni Rützel überzeugt. Dr. Müller: „Eine Verbesserung der Esskultur wird zu einer Veränderung bei der Nahrungsmittelauswahl und damit zu einer besseren Zahngesundheit führen“. Die Experten empfehlen unisono: „Zeit nehmen zum Essen, bewusst kauen und Nebentätigkeiten wie Zeitung lesen und Handy checken besser unterlassen.“

Zusammenfassend:

- Der Wandel der Arbeitswelt spiegelt die Veränderung in der Esskultur.
- Essverhalten korreliert mit Zahngesundheit.
- Veränderung der Esskultur über Wahrnehmung und Genuss.
- Verbesserung der Nährstoffebene: mehr Gemüse und Obst.
- Verbesserung der Lebensmittelqualität – frischere Ware.
- Nahrungsaufnahme mengenmäßig verringern.
- Gesunde Zähne durch richtige Gestaltung der Mahlzeiten.
- Häufigkeit der Mahlzeiten auf 3 reduzieren.

### **Was bedeutet ausgewogene Ernährung für die Zähne**

Auch hier bestätigen alle drei Experten: es geht nicht darum, Verzicht auf gewisse Lebensmittel auszurufen, sondern vielmehr um das richtige Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander. Das bedeutet zum Beispiel mehr Obst und Gemüse - für die Zähne gilt der Leitsatz, keine klebrigen Obstsorten als Zwischenmahlzeit - komplexe Kohlenhydrate (Vollkornprodukte) oder kaltgepresste, native Öle. Sie enthalten das wertvolle Omega 3. Diese Fettsäure stärkt die Zellwände und -membranen und wirkt

entzündungshemmend. Mit einem Wort: Omega 3 ist Balsam für das Zahnfleisch.

Zusammenfassend:

- Ausgewogene Ernährung geht mit Zahngesundheit einher.
- Kauen und Einspeicheln fördert die mechanische Reinigung der Zähne und eine gute Verdauung.
- Süßes ist ein Genussmittel, kein Nahrungsmittel.
- Der eigene Geschmack ist eine gute Orientierungshilfe.
- Zeit haben zum Essen und Verdauen.
- Zwischen den Mahlzeiten ausreichend Wasser trinken (nicht kalt, besser warm).
- Faustregel:  $\text{kg} \times 3$  in Deziliter. Beispiel:  $\text{kg} = 60$  – Wasserbedarf pro Tag 1,8 l
- Zahnputzregel: Entweder vor dem Essen putzen bzw. nach dem Essen mit Wasser ausspülen und ½ Stunde später putzen. ( Gilt für Erwachsene ab ca. 20 Jahren)

### **Umdenken und anpassen**

Wie lassen sich diese veränderten Rahmenbedingungen und die neuen Anforderungen in der Praxis leben? Primär über die Verbesserung der Esskultur. Veränderte Rahmenbedingungen erfordern ein Umdenken bei der Nahrungsmittelbeschaffung „wo bekomme ich frisches Obst oder Salat her?“, der Organisation „wie organisiere ich den kurzen Mittagsbreak?“ und der Nahrungsauswahl „was könnte ich zu Abend Leichtes essen?“.

Zum Thema „Gesunde Ernährung – Gesunde Zähne“ hat Colgate auch eine Info-Broschüre verfasst, die in Zahnarztpraxen aufliegt und auf der Website [www.mundgesundheit.at](http://www.mundgesundheit.at) abgerufen werden kann.