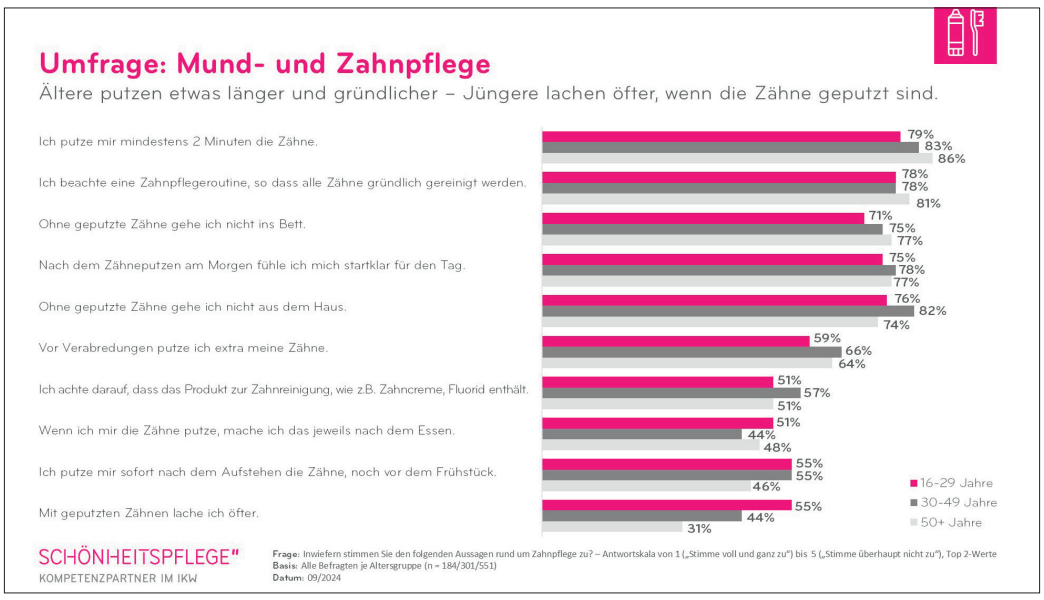
Zahngesundheit

Mit dem Alter sinkt die Putzlust

Mindestens zweimal am Tag Zähne putzen - diese Empfehlung der Zahnmediziner ist bei der Mehrheit der Deutschen angekommen. Fast zwei Drittel (66 Prozent) der Befragten einer Studie des Industrieverbands Körperpflege- und Waschmittel (IKW) putzen zweimal täglich ihre Zähne, acht Prozent auch dreimal. 16 Prozent der Befragten geben an, dass sie sich nur einmal am Tag die Zähne putzen.



Unter Zahnputzmuffeln sind deutlich mehr Männer als Frauen. Grafik: IKW

Unter diesen Zahnputzmuffeln sind deutlich mehr Männer (21 Prozent) als Frauen (zehn Prozent). Auch das Alter scheint hier eine Rolle zu spielen. So steigt die Unlust, sich mindestens morgens und abends die Zähne zu putzen, mit dem Alter an. Während 18 Prozent der Männer im Alter von 30 bis 49 Jahren nur einmal am Tag zur Zahnbürste greifen, sind es im Alter von 50+ Jahren 24 Prozent. Aber auch bei den Frauen nimmt die Putzlust mit dem Alter ab: Zwölf Prozent der Frauen in der Altersgruppe 50+ putzen sich nur einmal am Tag die Zähne.

Richtiger Zeitpunkt

Sollte man sich besser vor oder nach dem Frühstück die Zähne putzen? Das ist eine gute Frage. Über den richtigen Zeitpunkt des Zähneputzens am Morgen ist Deutschland geteilter Meinung. So putzt sich die Hälfte der Befragten vor dem Frühstück die Zähne, 47 Prozent danach. Einigkeit besteht hingegen darin, nicht ohne geputzte Zähne aus dem Haus zu gehen. 76 Prozent der Befragten würden ohne geputzte Zähne nicht das Haus verlassen. 86 Prozent der Studienteilnehmenden sagen außerdem, dass sie den frischen Atem mögen. Sich vor Verabredungen nochmals die Zähne zu putzen, ist daher auch für 64 Prozent der Befragten ganz normal. Saubere Zähne geben einem außerdem mehr Sicherheit im Umgang mit anderen. 55 Prozent der jüngeren Umfrageteilnehmenden geben an, dass sie mit geputzten Zähnen öfter lachen.

Zähneputzen ist aber auch eine Art Ritual, um den Tag zu beginnen und um ihn abzuschließen. 74 Prozent der Männer und 76 Prozent der Frauen geben an, dass sie sich nach dem Zähneputzen startklar für den Tag fühlen. Und 76 Prozent sagen, dass sie nicht ohne geputzte Zähne ins Bett gehen.

Gesunde Zähne

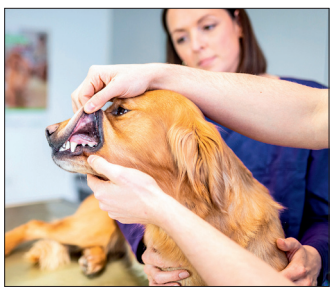
Sowohl Männern als auch Frauen aller Altersklassen ist die Zahngesundheit wichtig. 93 Prozent möchten ihre Zähne gesund erhalten. Mehr noch als die Jüngeren legen die Älteren zusätzlich Wert auf ein gesundes Zahnfleisch - wahrscheinlich auch vor dem Hintergrund, dass bei Erkrankungen des Zahnfleischs das Risiko des Zahnverlusts zunimmt.

Strahlend weiß

Für die Jüngeren sind hingegen weiße Zähne wichtiger: 73 Prozent der 16- bis 29-Jährigen möchten besonders weiße Zähne haben, während sich nur 43 Prozent der Älteren dies wünschen. Der Wunsch nach weißen Zähnen ist zudem bei den weiblichen Umfrageteilnehmenden über alle Altersklassen hinweg mit 60 Prozent ausgeprägter als bei den männlichen (47 Prozent). Die Relevanz von weißen Zähnen nimmt im Alter ab.

Vierbeiner

Riechen Katze oder Hund stark aus dem Maul, können Zahnbeläge oder Erkrankungen von Zahnfleisch und Zähnen dahinterstecken. Verhindern lassen sich der unangenehme Geruch und die Bildung von Plaque und Zahnstein durch regelmäßiges Zähneputzen. Gleichzeitig beugen Tierhalter mit guter Zahnpflege Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalteapparates, Schmerzen und sogar Organschäden vor. Mit etwas Geduld ist es gar nicht so schwierig, Hund und Katze daran zu gewöhnen. Am besten ist es, bereits das junge Tier mit der Maulpflege vertraut zu machen. Aber auch erwachsene Vierbeiner lassen sich mit dem richtigen Argument meist überzeugen. Ein guter Anreiz ist eine spezielle Hunde- oder Katzenzahnpasta, die es in verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt.



Verhindern lassen die Bildung von Plaque und Zahnstein auch beim Vierbeiner durch regelmäßiges Zähneputzen. Werkfoto: Uelzener

Nikotinkonsum



Gesunde Mundschleimhaut ist glatt, blass-rosa und weich. Raue, verdickte, verhärtete, eingezogene oder farblich veränderte Stellen wie weiße oder rote Flecken aber auch Geschwüre im Mund sind beobachtungspflichtig. Nikotinkonsum kann Veränderungen wie eine Leukoplakie hervorrufen. Das sind weiße Stellen auf der Mundschleimhaut. Diese gelten als ein möglicher Ausgangspunkt für die Entstehung von Krebs in der Mundhöhle. Daher sollte der Zahnarzt jede Veränderung im Mund, die länger als zwei Wochen besteht, abklären auch wenn sie nicht schmerzt. Gerade schmerzfreie Veränderungen sind gefährlich, weil der Patient sie kaum bemerkt. Werkfoto: proDente/Kierzkowski

Risiko hängt von den Früchten ab

Wassermelone am Pool, kunterbunter Obstsalat auf der Terrasse oder Ananas beim Picknick: Die gesunden Snacks können Schäden an den Zähnen verursachen. Denn auch Fruchtzucker ist Zucker. In Säuren umgewandelt greift er den Zahnschmelz an.

„Besonders eine lange Kontaktzeit von Zuckern und Säuren mit den Bakterien des Mundraums begünstigt die Entstehung von Zahnbelag. Wird der nicht gründlich entfernt, entsteht Karies", erklärt Professor Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke.



Süßkirschen sind besonders reich an Fruchtzucker.

Das Risiko hängt von der Art der Früchte ab. Sie haben unterschiedliches Potenzial, Karies zu fördern. So sind Ananas, Banane, Granatapfel, Mango, Süßkirsche und Weintraube besonders reich an Fruchtzucker. Doch vor allem klebrige Sorten können das Risiko erhöhen, da diese im Mund zu einem süßen Brei zerkaut werden, welcher leicht an den Zähnen und in den Zahnzwischenräumen haften bleibt", weiß der Experte. Als zahngesunder Snack für zwischendurch sind Bananen, Feigen, Datteln, Nektarinen, Aprikosen und Melonen also weniger zu empfehlen. Äpfel, Orangen, Physalis, Pfirsiche, Kakis, Ananas, Granatapfelkerne und Trauben dagegen eher, weil sie fester sind.

Was für Süßigkeiten und Softdrinks gilt, hat auch für Obst, Fruchtsäfte oder Smoothies Bestand. Professor Zimmer rät daher: „Obst sollte bevorzugt zu Hauptmahlzeiten mit anschließendem Zähneputzen verzehrt werden. Wer seine deftigen Gerichte mit fluoridiertem Speisesalz würzt, tut seinen Zähnen schon vor dem Obstnachtisch Gutes. Das Fluorid verbleibt noch etwa eine halbe Stunde an den Zähnen und schützt sie so vor Zuckerangriffen."

Mund spülen

Ist keine Zahnbürste zur Hand, kann man den Mund mit Wasser ausspülen. Auch empfehlen sich Zahnpflegekaugummis für zwischendurch. Sie regen den Speichelfluss an und helfen, das Übermaß an Säure zu neutralisieren. Abends sollten insbesondere die Zahnzwischenräume nicht vergessen und mit Interdentalbürsten oder Zahnseide gereinigt werden.

Implantate

Zahnimplantate eignen sich beim Verlust einzelner Zähne, zur Versorgung größerer Lücken oder des zahnlosen Kiefers. Sie setzen sich aus einer künstlichen Wurzel, einem Pfosten, der als Verbindungsstück zur Krone dient, sowie täuschend echt anmutenden Aufsätzen zusammen.

Keramik im Einsatz

Meist findet dabei das Material Keramik Verwendung. Sie lassen sich einsetzen, ohne dabei andere Zähne zu beschädigen. Außerdem bieten sie sicheren Halt, einen festen Biss und besten Tragekomfort ohne schmerzende Druckstellen.

Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass Implantate den Kieferknochen weiter beanspruchen und so Knochenschwund minimieren. Sie bedürfen jedoch einer ebenso intensiven Pflege wie echte Zähne, da sonst Erkrankungen wie Parodontitis die Folge sein können. Zunächst entstehen auch höhere Kosten als etwa bei Brücken oder Kronen, doch hier zahlt die Krankenkasse einen Festzuschuss.

Herstellernachweise: **Mit:** Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e.V. (IKW), Mainzer Landstr. 55, 60329 Frankfurt am Main, Tel.: 069/2556-1331; **Risiko:** Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK), Leimenrode 29, 60322 Frankfurt am Main, Tel.: 069/24706822; **Implantate:** Dr. Dr. Lingohr und Kollegen, Bonner Str. 207, 50968 Köln, Tel.: 0221/9345451; **Vierbeiner:** Uelzener Versicherung, Veerßer Str. 65/67, 29525 Uelzen, Tel.: 0581/8070-0; **Nikotinkonsum:** Initiative proDente e.V., Aachener Str. 1053-1055, 50858 Köln, Tel.: 0221/17099740;
Redaktionelle Bearbeitung: AST