Zahngesundheit

Wissenslücken bei der Mundhygiene

Eine repräsentative Umfrage eines Mundhygienespezialisten wirft ein Schlaglicht auf die tatsächlichen Zahnpflege-Gewohnheiten der deutschen Bevölkerung - und auf deutliche Defizite in der täglichen Mundhygiene. Besonders die Reinigung der Zahnzwischenräume bleibt oft auf der Strecke - mit Folgen für die Mund- und Allgemeingesundheit.



Nur jeder vierte Befragte nutzt Interdentalbürsten. Werkfoto: TePe

Mehr als die Hälfte der Befragten (über 50 Prozent) überschätzt die Leistung der Zahnbürste und geht davon aus, dass sie 70 bis 80 Prozent der Zahnoberflächen reinigt. Tatsächlich erreicht sie nur rund 60 Prozent; dies schätzt nur jede beziehungsweise jeder achte Befragte richtig ein (13 Prozent).

Die restlichen etwa 40 Prozent der Zahnoberflächen befinden sich zwischen den Zähnen - und genau hier setzen Interdentalbürsten an: Sie erreichen die Zahnzwischenräume und können dabei auch Vertiefungen der Zahnoberflächen mitreinigen. So werden in Verbindung mit der Zahnbürste alle fünf Seiten eines Zahns gründlich von bakterieller Plaque befreit.

Für die Mehrheit der Befragten (74 Prozent) zählt die Mundgesundheit zu den Hauptmotiven für die Zahnzwischenraumreinigung; darauf folgen ein rundum sauberes Gefühl im Mund (62 Prozent), Selbstfürsorge (51 Prozent), Wohlbefinden (47 Prozent) und die Zahnarzt-Empfehlung (39 Prozent).

Dennoch bleibt die tägliche Anwendung aus: 57 Prozent der Befragten reinigen die Zahnzwischenräume nicht täglich - und das aus einer Vielzahl von Gründen: 37 Prozent vergessen die Interdentalreinigung, 33 Prozent reinigen die Zahnzwischenräume nur, wenn sie das Gefühl haben, dass sich etwas zwischen den Zähnen befindet, und 27 Prozent haben schlichtweg keine Lust. 22 Prozent halten die Reinigung für überflüssig, 17 Prozent finden sie zu kompliziert und 15 Prozent fehlt die Zeit. Dabei sollte die Reinigung der Zahnzwischenräume aus zahnmedizinischer Sicht ein fester Bestandteil der täglichen Zahnpflege sein.

Zahnseide (28 Prozent) und Interdentalbürsten (26 Prozent) werden von den Befragten als gründlichste Hilfsmittel zur Zahnzwischenraumreinigung wahrgenommen. Dennoch: Nur jeder Vierte (26 Prozent) nutzt tatsächlich auch Interdentalbürsten - und das, obwohl sie die Zahnzwischenräume nachweislich besonders gründlich reinigen. Zahnseide kann dann das Mittel der Wahl sein, wenn selbst die kleinste Interdentalbürste noch zu groß für den Zahnzwischenraum ist.

Hinzu kommt: Nur 40 Prozent derjenigen, die Interdentalbürsten verwenden, nutzen sie in der zahnärztlich empfohlenen Häufigkeit von einmal täglich. Und fast die Hälfte (46 Prozent) setzt auf nur eine einzige Bürstengröße - obwohl die Zahnzwischenräume meist unterschiedlich groß sind und sich im Laufe der Zeit verändern können; dies ist aber individuell verschieden, meist sind zwei bis dtrei verschiedene Größen notwendig.

Multitalent

Die erstaunlichen Eigenschaften des Speichels sind den meisten Menschen unbekannt. Viele ekeln sich sogar, wenn sie an Spucke denken. „Speichel ist ein echtes Multitalent in unserem Mund“, betont in diesem Sinne Prof. Dr. Christoph Benz, Präsident der Bundeszahnärztekammer ((BZÄK). „Er macht elementare Funktionen wie Sprechen, Schlucken oder Essen überhaupt erst möglich.“ Zudem fördert er dank seines hohen Gehalts an Kalzium und Phosphaten die Remineralisierung des Zahnschmelzes. Nach dem Essen neutralisiert Speichel schädliche Säuren in der Mundhöhle und baut die wertvollen Mineralstoffe rasch wieder in die Zähne ein. Unser Immunsystem wäre ohne den Baustein Speichel schlechter aufgestellt. Er enthält Abwehrstoffe wie Antikörper, Enzyme oder Lactoferrin, die Mikroorganismen bekämpfen und Wunden im Mund heilen. Die Liste seiner Top-Eigenschaften lässt sich noch erweitern: Speichel lässt uns beim Essen Aromen erschmecken und sorgt dafür, dass wir Nahrung schlucken können.



Im Durchschnitt enthält ein Glas Limonade (250 Milliliter) sechseinhalb Zuckerwürfel. Werkfoto: proDente/Frank Braun

Zähne werden sensibler

Viele Menschen wissen, dass zuckerhaltige Getränke ungesund sind. Hoher Konsum kann zu Übergewicht oder Diabetes führen.

Der pro-Kopf-Verzehr von Zucker liegt in Deutschland bei 35 Kilogramm pro Jahr. Das ist mehr als doppelt so viel wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen. Dabei stammt sogar mehr Zucker aus Getränken als aus Süßwaren. Im Durchschnitt enthält ein Glas Softdrink (250 Milliliter) sechseinhalb Zuckerwürfel. „Kariesbakterien wandeln Zucker aus den Getränken in zahnschädigende Säuren um“, erläutert Dr. Romy Ermler, Vorstandsvorsitzende der Initiative proDente und Vizepräsidentin der Bundeszahnärztekammer (BZÄK). „Die Säuren lösen Mineralien aus dem Zahnschmelz und entkalken ihn. Langfristig kann ein Defekt an der Zahnoberfläche, also eine Karies, entstehen.“

In vielen Softdrinks ist nicht nur Zucker enthalten, sondern auch Säure. Diese kann die Zähne direkt schädigen. Denn Säuren lösen Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphat aus dem Schmelz. Durch den häufigen Verzehr säurehaltiger Erfrischungsgetränke kann so der schützende Zahnschmelz dünner werden. Die Krux: Einmal stark geschädigt, kann der menschliche Körper Zahnschmelz nicht neu bilden. Als Folge sind die Zähne sensibler und können bei zum Beispiel Heißem oder Kaltem empfindlich schmerzen. Auch haben Kariesbakterien leichteres Spiel.

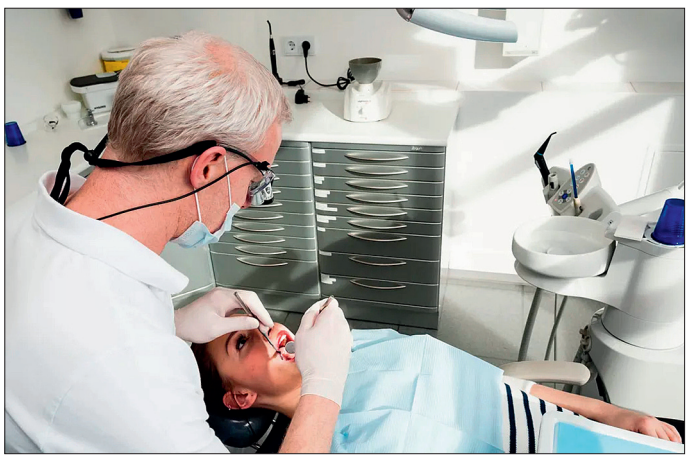
Überbleibsel der Evolution

Weisheitszähne brechen meist zwischen dem 17. und 25. Lebensjahr durch - und gehören zu den letzten Zähnen, die sich entwickeln.

Häufig fehlt im Kiefer für die Weisheitszähne jedoch der nötige Platz. Dadurch wachsen sie schief oder können den Kieferknochen nicht oder nur teilweise durchbrechen. „Diese sogenannten Retentionen oder Teilretentionen können Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen zur Folge haben“, erklärt Nicola Blidschun, Zahnexpertin einer Krankenversicherung.

Doch nicht jeder Weisheitszahn erfordert eine direkte Reaktion, Klarheit bringt meist ein Röntgenbild. „Wächst der Zahn gerade und bleibt unauffällig, kann er oft problemlos im Mund bleiben“, erläutert die Zahnexpertin. Anders sieht es aus, wenn wiederkehrende Entzündungen am Zahnfleisch im hinteren Kieferbereich auftreten, oder Schmerzen bestehen „In diesen Fällen ist ein operativer Eingriff für Betroffene ratsam“, empfiehlt Blidschun.

Wer unsicher ist, ob ein Eingriff nötig ist, sollte sich die Einschätzung eines Zahnarztes oder Kieferchirurgen einholen. Eine zweite Meinung kann helfen, Vor- und Nachteile abzuwägen - auch bezüglich potenzieller Spätfolgen. „Nicht jeder Weisheitszahn muss raus. Drohen aber Komplikationen, ist eine zügige Entscheidung sinnvoll“, so die Fachfrau. Gerade bei jungen Menschen verläuft die Entfernung oft unkompliziert, da die Zahnwurzeln noch nicht vollständig ausgebildet sind.



Bei jungen Menschen verläuft die Entfernung der Weisheitszähne oft unkompliziert. Werkfoto: Ergo

Pflege-Joker



Immer mehr Menschen achten auf ihr körperliches und mentales Wohlbefinden. Was jedoch viele dabei vergessen, ist eine gründliche Zahnpflege. Dabei haben gesunde Zähne nicht nur eine medizinische Komponente, sondern auch eine wichtige zwischenmenschliche. Ein strahlendes Lächeln wirkt selbstbewusst und gibt eine positive Ausstrahlung. Als Zahnpflege-Zusatz-Joker für zwischendurch sollte vor allem nach dem Essen ein zuckerfreier Kaugummi zur Hand sein. Was für viele überraschend klingt, basiert laut Deutscher Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) auf wissenschaftlichen Fakten. Nach dem Essen oder Trinken regt Kaugummi kauen die Produktion von Speichel an. Das körpereigene Mundsekret hilft, Essensreste wegzuspülen und neutralisiert Säuren, die Karies und andere Krankheiten hervorrufen. Außerdem wird der Zahnschmelz remineralisiert und dadurch abwehrfähiger gegenüber künftigen Angriffen von Kariesbakterien. Werkfoto: Mars Wrigley

Herstellernachweise: **Wissenslücken:** TePe D-A-CH GmbH c/o redroses communications GmbH, Schrammsweg 11, 20249 Hamburg; **Zähne:** Initiative proDente e.V., Aachener Str. 1053-1055, 50858 Köln, Tel.: 0221/17099740; **Überbleibsel:** ERGO Versicherungsgruppe AG, Victoriaplatz 2, 40198 Düsseldorf, Tel.: 0800/3746-000; **Multitalent:** Bundeszahnärztekammer - Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammern e.V. (BZÄK), Chausseestr. 13, 10115 Berlin, Tel.: 030/400050; **Pflege-Joker:** Mars GmbH c/o eckstein Influence GmbH, Im Wingert 14, 53115 Bonn, Tel.: 028/43328612;
Redaktionelle Bearbeitung: AST