

Mit vier Säulen zu gesunden Zähnen

Richtige Ernährung und gründliches Zähneputzen zahlen sich aus - Fluorid darf nicht fehlen

Ein verstärktes Zahnbewusstsein, gruppenprophylaktische Maßnahmen in Kindergärten und Schulen, eine verbesserte „häusliche“ Zahnpflege und individuelle Vorbeugungsmaßnahmen durch den Zahnarzt haben in den letzten Jahren zu einem deutlichen Rückgang der Karies bei Kindern geführt. Einer vor kurzem vorgestellten Studie der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege (DAJ) zufolge haben 6- bis 7-Jährige heute im Durchschnitt nur noch 2,16 kariöse, fehlende oder gefüllte Zähne, während es vor zehn Jahren noch 2,89 waren. Bei den Zwölfjährigen hat sich diese Kariesindexzahl in den letzten zehn Jahren sogar um 60 Prozent von 2,44 auf 0,98 reduziert.

Die ergriffenen Maßnahmen zur Reduzierung der Karies zeigen also Wirkung. Allerdings profitieren nicht alle Personengruppen gleichermaßen davon. So gibt es nach der DAJ-Studie immer noch eine - wenngleich auch kleiner werdende - Gruppe mit relativ hoher Karieshäufigkeit, der in Zukunft noch mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden muss. Es bedarf deshalb verstärkter Anstrengungen, um die Zahngesundheit auf breiter Basis weiter zu verbessern.

Vorbeugung auf der Basis der „vier Säulen für gesunde Zähne“ ist seit Jahren das Erfolgsmotto für gesunde Zähne. Was dabei zu beachten ist, zeigen die Tipps der Informationsstelle für Kariesprophylaxe:

- **Abwechslungsreiche Ernährung:** Feste Kost macht feste Zähne, nach diesem Motto sollten möglichst häufig Vollkornbrot, Getreidegerichte, Obst, Salate und Rohkost verzehrt werden. Denn sie regen den Speichelfluss an und tragen zudem zur Selbstreinigung der Zähne bei. Vorsicht ist dagegen bei allen Süßigkeiten, vor allem klebrigen, und bei süßen Getränken angebracht. Denn Zucker wird im Zahnelbelag von bestimmten Bakterien in Säuren umgewandelt, die dann Mineralien aus dem Zahnschmelz herauslösen und so zum „Loch im Zahn“ führen. Deshalb nicht ständig Süßes naschen, sondern nur einmal nach einer Hauptmahlzeit und anschließend die Zähne putzen. Gleiches gilt für Nahrungsmittel aus gekochter Stärke wie beispielsweise Chips. Auch sie können den Zähnen ähnlich wie Zucker schaden. Wer zwischendurch auf Süßigkeiten nicht verzichten will, sollte auf zahnfremdliche zurückgreifen, erkennbar am „Zahnmännchen mit Schirm“.

Säurehaltige Getränke wie Colas, Fruchtgetränke, Sportlerdrinks und Alcopops greifen den Zahnschmelz direkt an und machen ihn „weich“. Deshalb die Zähne nicht gleich danach putzen, da sonst die angelösten Mineralstoffe im Zahnschmelz weggeschrubbt werden. Besser den Mund nur mit Wasser ausspülen. Das Ausspülen mit Wasser empfiehlt sich auch, wenn nach einer Hauptmahlzeit die Zähne nicht geputzt werden können.

- **Gewissenhafte Zahnpflege:** Nach neuesten Erkenntnissen genügt es, wenn die Zähne zweimal täglich je zwei bis drei Minuten lang geputzt werden, und zwar nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen. Zahnzwischenräume sollten einmal täglich mit Zahnseide gereinigt werden. Die Zahnbürste möglichst alle zwei Monate erneuern. Beim Kauf auf nicht zu harte Borsten achten. Elektrische Zahnbürsten können auch für Kinder empfehlenswert sein, weil sie oft effektiver sind und außerdem deren Spieltrieb ausnutzen. Die Zähne werden dann meist gründlicher geputzt als mit einer Handzahnbürste.
- **Zufuhr von Fluorid:** Zum Zähneputzen stets Zahnpasta mit Fluorid verwenden. Für Kinder bis sechs Jahre gibt es spezielle Kinderzahnpasten mit reduziertem Fluoridgehalt. Ab Schulalter sollen Kinder ihre Zähne mit fluoridhaltiger Erwachsenenzahncreme putzen.

Darüber hinaus im Haushalt fluoridiertes Speisesalz, das als Jodsalz mit Fluorid erhältlich ist, verwenden. Damit gewürzte Speisen führen den Zähnen täglich mehrmals etwas Fluorid zu. Durch den direkten Kontakt mit der Zahnoberfläche werden die Zähne somit bereits beim Essen vor Karies geschützt. Außerdem erhöht sich dadurch die Fluoridanreicherung im Speichel, was ebenfalls eine Karies vorbeugende Wirkung hat. Beginnende Karieslöcher können mit Hilfe von Fluorid durch Einlagerung von Kalzium und Phosphat sogar wieder „repariert“ werden. Das in Jodsalz mit Fluorid enthaltene Jod beugt gleichzeitig Schilddrüsenvergrößerungen und -krankheiten vor, was für Kinder ebenfalls sehr wichtig ist. Jodsalz mit Fluorid sollte deshalb spätestens dann verwendet werden, sobald Kinder am häuslichen Tisch mitessen.

Fluoridtabletten sind nur noch bei Kindern mit sehr hohem Kariesrisiko nach Rücksprache mit dem Zahn-/Kinderarzt notwendig. In diesem Fall sollte dann allerdings im Haushalt kein fluoridiertes Speisesalz verwendet werden.

- **Regelmäßig zum Zahnarzt gehen:** Kontrolluntersuchungen durch den Zahnarzt sollten möglichst zweimal jährlich erfolgen. Dabei können gegebenenfalls eine gezielte Ernährungsberatung, eine professionelle Zahnreinigung, ein Mundhygienetraining, eine Fissurenversiegelung, die Anwendung von Fluoridgelees und/oder Fluoridlacken erfolgen. Für zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen fällt keine Praxisgebühr an. Deshalb sollten diese unbedingt wahrgenommen werden.

Weitere Tipps und Infos über gesunde Zähne und Vorbeugungsmöglichkeiten gegen Karies gibt es im Internet unter www.kariesvorbeugung.de - IfK -

Hierzu 1 Foto



Bildtext: Richtig ernähren, Zähne gewissenhaft pflegen, mit Fluorid vorbeugen und regelmäßig zur Kontrolle zum Zahnarzt gehen: Werden diese vier Säulen für gesunde Zähne konsequent befolgt, hat die Karies keine Chance. Vor allem die vorbeugende Wirkung von Fluorid hat in den letzten Jahren wesentlich zum Rückgang der Karieshäufigkeit beigetragen. Fluorid ist unter anderem in Zahnpaste und Speisesalz enthalten. Letzteres wird als Jodsalz mit Fluorid von Schilddrüsenexperten und Zahnmedizinern empfohlen, da es gegen Karies ebenso wirksam vorbeugt wie gegen jodmangelbedingte Schilddrüsenkrankheiten. Über weitere Fluorid-Vorsorgemaßnahmen informiert der Zahnarzt.

Foto: IfK

Kurzfassung: Die Karies hat keine Chancen, wenn diese vier Säulen für gesunde Zähne konsequent befolgt werden. Bei der Ernährung ist vor allem die Häufigkeit des Zuckerkonsums zu reduzieren. Zweimal tägliches Zähneputzen und die Zufuhr von Fluorid durch Verwendung von Jodsalz mit Fluorid im Haushalt sind weitere wirksame Schutzmaßnahmen, die durch zahnärztliche Vorsorgemaßnahmen noch verstärkt werden können.

Foto. IfK

Hinweis für Redaktionen:

Das Foto finden Sie zum Herunterladen im Internet unter: www.Kariesvorbeugung.de unter "Presseinformationen"

Bei Veröffentlichung Beleg erbeten an:

Informationsstelle für Kariesprophylaxe, Postfach 1352, 64503 Groß-Gerau, Fax: 06152/81788