Zahnpflege Mehr als zwei Drittel der Deutschen putzen sich zweimal täglich die Zähne. Trotzdem haben neun von zehn Deutschen Probleme wegen mangelnder Mundhygiene. Woran das liegt? Als eine Ursache kommt die falsche Putztechnik in Frage, erklären Experten.

Schrubben ist schlecht beim Zähneputzen

Weniger als ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland nutzt die richtige Technik für die tägliche Reinigung ihrer Zähne

Viele Menschen in Deutschland putzen nach einer Untersuchung der Uni Witten/Herdecke zwar regelmäßig zweimal täglich die Zähne – aber häufig mit der falschen Technik. Eine Umfrage der Hochschule, an der über 1000 Personen im Alter zwischen 14 und 69 Jahren teilnahmen, kommt zum Ergebnis, dass über die Hälfte der Erwachsenen beim Zähneputzen wie in Kindertagen verfährt. Professor Stefan Zimmer vom Lehrstuhl für Zahnerhaltung der Hochschule: „Eine kreisende Bewegung der Zahnbürste kann das Zahnfleisch verletzen sowie Zahnbelag und Bakterien unter den Zahnfleischrand schieben, wo Entzündungen entstehen können."

Weniger als ein Drittel der Erwachsenen reinige die Zähne mit der empfohlenen Rütteltechnik, die das Zahnfleisch schone und den Zahnbelag optimal entferne. Stefan Zimmer: „Für Kinder bis zum Grundschulalter sind kreisende Bewegungen durchaus die richtige, weil einfache Technik." Erwachsene sollten sich vom Zahnarzt die für sie beste Putztechnik empfehlen lassen.

Fast drei Viertel der Deutschen putzen nach der Untersuchung zweimal, ein Viertel einmal am Tag die Zähne. Vor allem jüngere Menschen verwendeten die Zahnbürste dabei jedoch oft wie einen Schrubber. Bei jungen Erwachsenen gebe es ein zusätzliches Problem, das die Effizienz der Reinigung mindert: Die 14- bis 29-Jährigen konzentrierten sich häufig nicht aufs Zähneputzen. Sie laufen mit der Bürste im Mund durch die Wohnung (31 Prozent) oder sind in Gedanken woanders (25 Prozent). Männer schneiden vor dem Spiegel Grimassen, Frauen absolvieren Gymnastik (je vier Prozent). Nur gut die Hälfte der Befragten nutze Zahnseide oder Interdentalbürsten zur Reinigung der Zahnzwischenräume. Noch weniger (ein Zehntel) benutzten diese Hilfsmittel täglich zur Reinigung der Zahnzwischenräume. *byl*

Der Feind lauert in der Lücke

An Karies-Bakterien in Zahnzwischenräumen kommt die Bürste nicht heran

Die Karieslöcher in unseren Zähnen sind das Werk von Bakterien. Wer den Mikroben das Leben schwer machen möchte, muss sie auf Zucker-Diät setzen und ihnen mit der richtigen Putztechnik zu Leibe rücken. Dazu gehören auch Zahnseide und sogenannte Interdentalbürsten.

Von SZ-Mitarbeiterin Petra Plaum

Saarbrücken. Der Feind heißt Streptococcus mutans. Ohne dieses Bakterium würden vermutlich viel mehr Zähne bis ins hohe Alter ihren Dienst tun, ohne Schmerzen zu bereiten. Streptococcus mutans aber fängt der Mensch sich sehr einfach ein. Schon wenn Eltern Babys Löffel ablecken, können diese Bakterien von Mund zu Mund wandern. Sie produzieren Säuren, die den Zahnschmelz zerstören, diese ausgeklügelte Schicht aus Mineralien wie Kalzium und Phosphat, die den Zahn schützt.

„In den vergangenen Jahrzehnten haben wir uns viel über die Mikrobiologie erschließen können", erklärt Dr. Wolfgang Carl, Zahnarzt aus St. Ingbert und Sprecher der Abteilung Zahnärzte in der Ärztekammer des Saarlandes. „Wir wissen, dass es „faule" und „fleißige" Kariesbakterien gibt – wer viele fleißige beherbergt, bekommt eher Löcher." Ebenso der, der von Natur aus zu wenig Speichel hat.

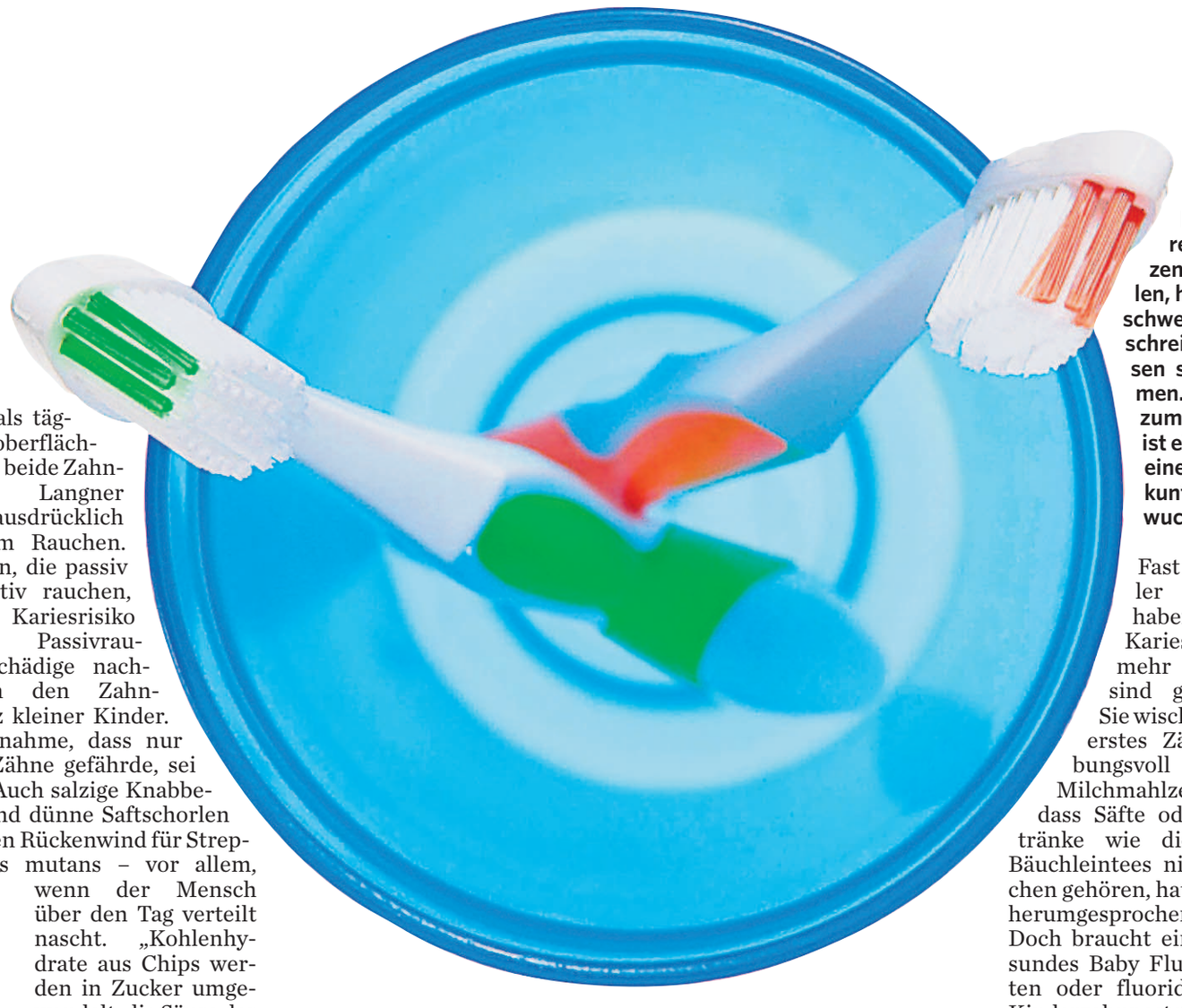
71%
der Deutschen putzen mindestens zweimal am Tag die Zähne.
Quelle: Zahnputzstudie Uni Witten/Herdecke/AXA

Der größte Fehler vergangener Zeiten war, keine Zahnseide zu benutzen, erklären viele Zahnärzte. „Bis heute tun sich Patienten damit schwer, weil das Zahnfleisch am Anfang der Nutzung leicht zu bluten beginnt", bedauert Zahnärztin Judith Langner aus Donauwörth. „Dabei zeigt gerade das, dass dort Bakterien sitzen – und das Bluten gibt sich nach wenigen Tagen." Sie ist sich sicher: „Wenn jeder abends Zahnseide oder Interdentalbürstchen verwenden würde, gäbe es 90 Prozent weniger Karies."

Auch bei der Putztechnik und dem Zeitpunkt der Zahnpflege schleichen sich Fehler ein. Was früher kaum jemand wusste: Direkt nach dem Genuss von Obst, Saft oder Cola zur Bürste zu greifen, schädigt den Zahnschmelz. Säure in Speisen und Getränken weicht die obersten tausendstel Millimeter der Schutzschicht der Zähne auf, erklärt Wolfgang Carl. „Wenn Sie dann direkt putzen, entstehen Erosionen. Besser wäre es, die Mundhöhle direkt danach nur mit Wasser oder Milch zu spülen und nach einer halben Stunde oder einer Stunde zu putzen. Dann hat sich der Zahnschmelz nachgehärtet." Wer sofort nach dem Frühstück aus dem Haus muss, dem empfehlen die Experten, vor dem Frühstück die Zahnbürste zu zücken und danach den Mund lediglich auszuspülen. „Und besser nur am Abend sorgfältig putzen als mehrmals täglich oberflächlich", so beide Zahnärzte. Langner warnt ausdrücklich vor dem Rauchen. Bei allen, die passiv und aktiv rauchen, ist das Kariesrisiko erhöht. Passivrauchen schädige nachweislich den Zahnschmelz kleiner Kinder. Die Annahme, dass nur Süßes Zähne gefährde, sei falsch. Auch salzige Knabbereien und dünne Saftschorlen bedeuten Rückenwind für Streptococcus mutans – vor allem, wenn der Mensch über den Tag verteilt nascht. „Kohlenhydrate aus Chips werden in Zucker umgewandelt, die Säure der Schorle schadet ebenfalls." Am ehesten hält sich der Schaden in Grenzen, wenn nur einmal am Tag Knabbereien und Süßes gegessen werden und zwischen den Mahlzeiten mehrere Stunden liegen. Raucher sollten, so Langner, regelmäßig zum Zahnarzt gehen.

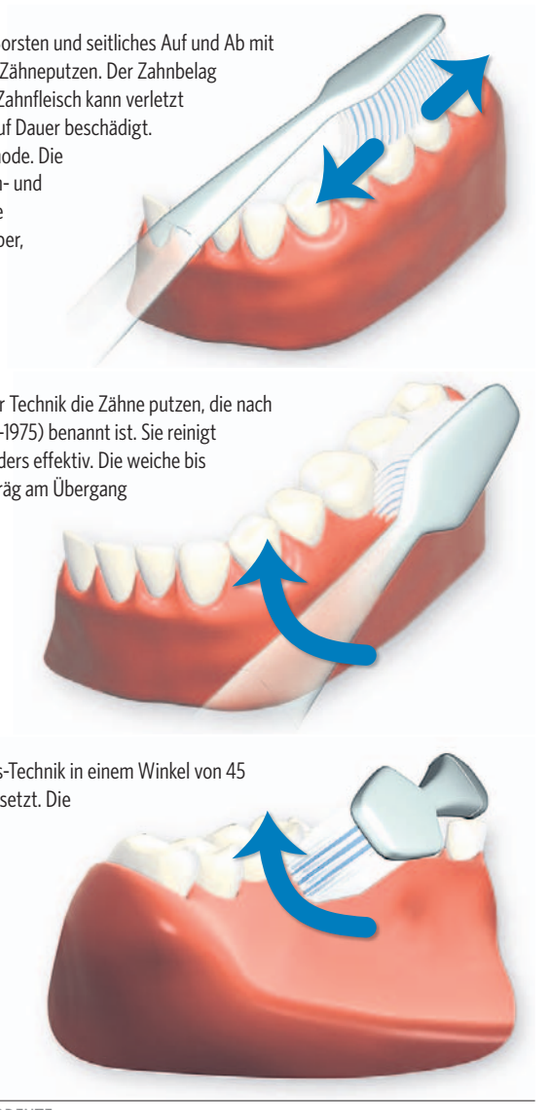
„Wir haben immer wieder Patienten, die denken, sie neigten nicht zu Karies, die jahrzehntelang nicht kommen und sich dann wundern, wenn ihre Zähne ausfallen." Denn ab den mittleren Lebensjahren nimmt die Parodontitis zu, und zwar auch bei Karies-Glückspilzen. Für diese Entzündung des Zahnhalteapparats gibt es verschiedene Ursachen. Immunsystem, Bakterien und schlechte Gewohnheiten haben Einfluss. Raucher, deren Mundhöhle tendenziell weniger gut durchblutet ist, sind anfälliger, ebenso Menschen mit Diabetes und rheumatischen Leiden.

Die Parodontitis wird oft mit der Parodontose verwechselt – der Begriff steht für den nichtentzündlichen Rückgang des Zahnhalteapparats, der viel seltener ist. Die Anlage dazu wird oft vererbt. Beide Leiden haben langwierige Behandlungen zur Folge, die aber meist Erfolg versprechen. Aus Angst davor einen Bogen um die Zahnarztpraxen der Stadt zu machen, ist keine Alternative, zeigen Studien. Belegt sind Zusammenhänge zwischen Parodontitis und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Zahnfleischentzündung kann sich bei Schwangeren schlecht auf das Wachstum des Embryos auswirken. Und bei Diabetikern erschwert die Erkrankung die Einstellung des Blutzuckerspiegels.



Regelmäßiges, tägliches Zähneputzen ist wichtig. Doch auch die richtige Putztechnik spielt bei der Reinigung eine große Rolle. FOTO: VARIO

Richtiges Zähneputzen



Heftiges Schrubben mit harten Borsten und seitliches Auf und Ab mit zu viel Druck sind schlecht beim Zähneputzen. Der Zahnbelag wird nicht effektiv entfernt, das Zahnfleisch kann verletzt werden und die Zähne werden auf Dauer beschädigt. Geputzt wird nach der KAI-Methode. Die Abkürzung steht für Kau-, Außen- und Innenflächen. Wichtiger als diese Reihenfolge einzuhalten, ist es aber, dass jeder Zahn geputzt wird.

Erwachsene sollten sich mit einer Technik die Zähne putzen, die nach dem US-Arzt Charles Bass (1875-1975) benannt ist. Sie reinigt Außen- und Innenflächen besonders effektiv. Die weiche bis mittelharte Zahnbürste wird schräg am Übergang des Zahnfleischs angesetzt. Mit sachtem Druck werden die Zähne mit leichten Rüttelbewegungen geputzt – die Bewegung verläuft in Form eines Z.

Die Zahnbürste wird bei der Bass-Technik in einem Winkel von 45 Grad auf den Zahnfleischrand gesetzt. Die Rüttelbewegungen lockern den Zahnbelag, abschließend wird der Abschnitt in Richtung der Kauflächen abgestrichen. Es ist wichtig, nach säurehaltigen Speisen oder Getränken mindestens 30 Minuten mit dem Zähneputzen zu warten.

SZ-INFOGRAFIK/BHB/QUELLE: PRODENTE

Zweimal täglich zwei Minuten

So bringen Eltern ihrem Nachwuchs das richtige Zähneputzen bei

Eltern, die ihren Kindern das korrekte Zähneputzen beibringen wollen, haben es oftmals schwer. Doch das Geschrei zu Beginn müssen sie in Kauf nehmen. Die Erziehung zum Zähneputzen ist eine Investition in eine bessere Zukunft ihres Nachwuchses.

Fast zwei Drittel aller Zwölfjährigen haben heute keine Karies, denn immer mehr junge Eltern sind gut vorbereitet. Sie wischen schon Babys erstes Zähnchen hingebungsvoll nach jeder Milchmahlzeit ab. Auch, dass Säfte oder gesüßte Getränke wie die sogenannten Bäuchleintees nicht ins Fläschchen gehören, hat sich herumgesprochen. Doch braucht ein gesundes Baby Fluoretten oder fluoridierte Kinderzahnpasta?

Einige Eltern weigern sich, fürchten Vergiftungen für ihr Kind. Dr. Jaqueline Esch, Kinderzahnärztin in München und stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbands der Kinderzahnärzte, bedauert das.

12%
der Deutschen nehmen sich maximal eine Minute Zeit zum Zähneputzen.
Quelle: Zahnputzstudie Uni Witten/Herdecke/AXA

Sie geht davon aus, dass der Kariesrückgang bei Kindern und Jugendlichen in den vergangenen Jahrzehnten in erster Linie auf den Einsatz der Fluoriden zurückgeht. Außerdem verwechselten viele Kritiker Fluor und Fluorid. Fluor ist ein Gas und hochgiftig, Fluorid dagegen ein Spurenelement, das jeder Mensch natürlicherweise benötigt. Natürlich lässt sich auch Fluorid überdosieren, räumt Esch ein. Das zeige sich an weißen Flecken auf dem Zahnschmelz. „Man muss nicht sowohl Fluoridtabletten verabreichen als auch mit fluoridierter Zahnpasta putzen."

Fluorid versagt allerdings, wenn die Eltern und später ihr Kind falsch putzen. „Wir empfehlen: zweimal täglich mindestens zwei Minuten lang", rät Esch. „Dabei nie waagrecht schrubben, weil kleine rüttelnde Bewegungen den Zahnbelag besser lösen. Anschließend sollten sie vom Zahnfleisch weg in Richtung der Kauflächen wischen. Es hilft auch, nach einem festen Schema zu putzen: zum Beispiel Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen." Die Abkürzung dafür lautet KAI. Das hat sich bereits herumgesprochen – weniger allerdings, dass auch Babys und Kleinkinder von Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten profitieren können.

Eltern müssen bei der Erziehung zum Zähneputzen notfalls Geschrei in Kauf nehmen, brauchen Hartnäckigkeit und Phantasie. Und das bis etwa in die zweite Klasse: „Kinder sollten beim Putzen unterstützt werden, bis sie flüssig in Schreibschrift schreiben können." Bockt ein Kind allzu sehr, hat Esch einen bewährten Trick für Eltern: „Ich empfehle die Knie-zu-Knie-Position. Diese geht so: Zwei Erwachsene sitzen sich gegenüber, einer nimmt das Kind auf den Schoß, sitzt mit dem Kind Bauch an Bauch. Dann legt er das Kind nach hinten, in den Schoß des zweiten Erwachsenen. Wenn sie das so machen, dann kann der, der hinten sitzt, von oben übers Kind gebeugt dessen Zähne putzen." Klingt mühsam und ist bei Alleinerziehenden nur mit der Hilfe von Freunden oder Omas zu bewerkstelligen. Die müssen aber nach Eschs Erfahrung meist nur wenige Tage einspringen.

Und wenn trotz aller Vorsicht ein Loch entsteht? Esch rät, dieses auch im Milchgebiss unbedingt behandeln zu lassen. Kinder mit kariösen Milchzähnen haben später auch ein höheres Risiko für Karies im bleibenden Gebiss. Um das zu verhindern, stellt sie Eltern Fragen wie: Verwenden sie Zahnseide? Wie sind die Ernährungsgewohnheiten, was trinkt das Kind, wann und wie lange putzt es? Bei starker Kariesneigung können die zwei individuellen Prophylaxe-Termine im Jahr, die die Kasse übernimmt, zu wenig sein: „Für sie sind vier solcher Termine besser." Hierbei lernen die Kinder mit zunehmendem Alter auch, richtig allein zu putzen.

Bei vielen läuft es im Grundschulalter reibungslos – doch dann kommt die Pubertät und damit neue Probleme. Esch ermutigt Eltern, bewusst uncool zu sein und mit ihrem Nachwuchs auch weiterhin Zahnarzttermine auszumachen. Auch die digitale Technik könne als Helfer eingespannt werden. Esch: „Zum Beispiel gibt es jetzt Zahnputzuhren als App fürs Smartphone." Die Deutsche Akademie für Jugendzahnpflege veröffentlicht unter dem Titel „Be kuessed" Tipps im Internet, die auch übers Thema Zahnpflege informieren.

Inspiriert von Stars und Sternchen mit Strahlelächeln wünscht sich manch ein Teenager irgendwann eine Zahnaufhellung. Doch davor warnt Esch ausdrücklich: „Vor einem Alter von 18 Jahren rate ich davon entschieden ab." Sie empfiehlt Mädchen, lieber einen Lippenstiftton zu wählen, der Zähne heller wirken lässt. Und wer aufs Rauchen verzichte, habe ganz generell weniger Probleme. „Ich sage allen: Manche haben einfach einen dunkleren Zahnteint, das heißt, dass die Zähne stärker mineralisiert sind als die extrem hellen. Das ist keinesfalls schlecht, ganz im Gegenteil." *ppl*

WWW.
kinderzahnaerzte.de
be-kuessed.de

PRODUKTION DIESER SEITE:
PETER BYLDA, MARTIN LINDEMANN, ROBBY LORENZ