



ZAHNPFLEGE

Fegen oder Staubsaugen?

Der Kampf gegen die Bakterien lohnt sich: Mit den richtigen Hilfsmitteln die Zähne

VON TANJA WOLF

Treffen sich zwei ältere Herren. Sagt der eine: „Letzte Nacht hatte ich furchtbare Zahnschmerzen. Ist Ihnen das auch schon passiert?“ „Weiß ich nicht.“ „Na hören Sie mal, so etwas weiß man doch.“ „Nicht immer. Ich zum Beispiel schlafe nicht im selben Zimmer wie meine Zähne.“

Wenn Sie einmal weg sind, die eigenen Zähne, dann weiß man, wie wichtig sie waren. Deshalb raten Zahnmediziner zur Vorsorge. Denn bei guter Pflege können Zähne mit uns alt werden. Aber was heißt gute Pflege genau?

Grundsätzlich empfehlen Zahnärzte, zu Hause mindestens zweimal täglich die Zähne zu putzen. Dabei sollte man einmal am Tag richtig gründlich vorgehen, also auch die Zahnzwischenräume reinigen. Das wird oft unterschätzt. Bei einer repräsentativen Befragung des Instituts der Deutschen Zahnärzte (IDZ, Köln) 2007 gaben rund 30 Prozent an, Zahnzwischenraumhygiene sei seltener als einmal pro Woche ausreichend,

und mehr als 90 Prozent nannten Zahnbürste und Zahnpasta als „ausreichende Mundhygienehilfsmittel“.

Doch tatsächlich machen Zahnsäure und Zahnzwischenräume einen großen Teil der Zahnflächen aus, die Zahnbürste erreicht nur etwa 70 Prozent der Fläche eines jeden Zahns. Bei eng stehenden Zähnen sollte man Zahnseide verwenden, bei größeren Abständen sogenannte Zahnzwischenraumbürsten. Da es für beides verschiedene Größen und Materialien gibt, sollte man sich bei seinem Zahnarzt über passende Größen informieren. Zahnseide wird um die Zeigefinger gewickelt und im halben Bogen um den Zahn herum gezogen. Für Implantate braucht man extra dicke Flauschfäden.

Auch bei Zahnbürsten gibt es eine üppige Auswahl. Prof. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer, rät: „Die Borsten sollten aus Kunststoff sein und möglichst weich. Der Kopf der Zahnbürste sollte klein sein, damit man alle Stellen im Mund gut erreichen kann.“ „Achten Sie bei Handzahnbürsten

auf eine geprüfte Qualität“, sagt Kerstin Blaschke vom Freien Verband Deutscher Zahnärzte. Günstige Zahnbürsten hätten oft keine polierten Bürstenhaarenden und schädeten dem Zahnschmelz. Viele Menschen üben zudem zu viel Druck mit der Zahnbürste aus. Richtwert sind 150 Gramm – wie wenig Kraft man dafür aufwenden muss, lässt sich mit der Küchenwaage testen. Nicht horizontal bürsten, sondern vertikal rütteln von rot nach weiß. Systematisch putzen: zum Beispiel von links oben nach rechts unten, jeden Zahn einzeln säubern.

Die Zahnpasta sollte Fluorid enthalten (bis zu 1500 ppm, parts per million), denn diese Salze der Fluorwasserstoffsäure schützen Zähne vor Karies und fördern die Remineralisierung des Zahnschmelzes, stärken also die Abwehrkraft des Zahns. Fast alle Zahncremes enthalten heute Fluoride. Das teurere Aminfluorid gilt als besonders wirksam, weil es auf der Zahnoberfläche eine stabile Schicht bildet und den Zahn damit langanhaltend schützen kann. Zudem ist ein Zungenschaber zu

empfehlen. Damit entfernt man Bakterien, die sich sonst vor allem im hinteren Zungenbereich ungestört ansiedeln und auch das Risiko für Mundgeruch erhöhen.

Wie lange man putzen soll, ist durchaus umstritten. Mindestens drei Minuten, sagen die meisten Zahnärzte. Zwei Minuten heißt es in den USA. „Belegt ist das nicht“, sagt Prof. Stefan Zimmer, Leiter der Abteilung für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke. „Grundsätzlich müsste die Mundhygiene zu Hause besser werden. Aber auch mit fünf Minuten Putzen werden die Zähne nicht sauber.“ Zähne wirklich plaquefrei zu bekommen, dass schaffe man mit den häuslichen Mitteln kaum.

Immerhin scheint klar: Mit einer elektrischen Zahnbürste verbessert sich die Mundhygiene. „Eine elektrische Zahnbürste ist effizienter“, sagt Zimmer, der diese Frage für die Stiftung Warentest untersucht hat. „Das ist wie Fegen gegen Staubsaugen.“

Darüber hinaus glaubt Zimmer, dass die Produkte generell flexibler werden sollten: „Es gibt pfif-

fige Ideen, etwa eine drei-köpfige Zahnbürste, die alle drei Zahnseiten gleichzeitig putzt.“ Abgesehen davon müsse die Vorsorge für jeden Menschen anders aussehen: „Jeder Mensch ist unterschiedlich geschickt, jeder hat andere Zahnzwischenräume und andere Grunderkrankungen. Deshalb sollte man die eigene Putztechnik mit dem Zahnarzt individuell bestimmen.“

Neben der richtigen Pflege ist auch die Ernährung wichtig, um Zähne gesund zu halten. Alles was süß, sauer und klebrig ist, schadet den Zähnen, weil die Bakterien in der Mundhöhle sich davon ernähren, Plaque und Säuren bilden, die den Zahnschmelz angreifen. Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke also nur in Maßen essen und nicht über den ganzen Tag verteilt. Denn nicht die Zuckermenge, sondern die Zuckerkonzentration ist für Zähne entscheidend.

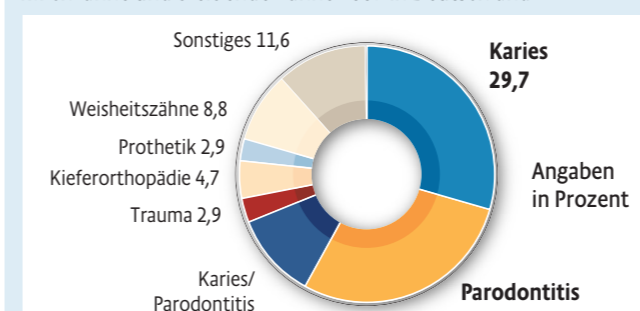
Trotzdem: Eine gute Vorbeugung ist aber keine Schutzimpfung. „Wo man mit der Prophylaxe aufhört, kommt die Karies sofort zurück“, weiß Zimmer. Entsprechend ist Karies immer noch die häufigste Mund-Erkrankung,

nicht nur in Deutschland. Man kann sich also nicht auf den Erfolg in der Jugend ausruhen. Wer mit den eigenen Zähnen älter wird, ist zudem häufig von Parodontitis und Wurzelkaries betroffen.

Im Fokus der Forschung stehen zunehmend auch die Zusammenhänge zwischen Mundgesundheit und allgemeiner Gesundheit. Denn Erkrankungen an Zähnen und Zahnfleisch können allgemeine, systemische Erkrankungen verstärken. „Chronische Entzündungen des Zahnhalteapparates können Gefäßerkrankungen fördern“, sagt Prof. James Deschner vom Uniklinikum Bonn. Als Ursache werden Moleküle angenommen, die über den Mund in die Blutgefäße gelangen und dort zu Atherosklerose führen, also zu einer Verengung der Blutgefäße. „Die häufig chronischen Entzündungen des Zahnfleisches oder Kiefers erhöhen zum Beispiel das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.“ Umgekehrt können auch Allgemein-Erkrankungen Einfluss auf die Mundgesundheit haben. Diabetes, Nikotin, Stress oder Übergewicht etwa können das Risiko für eine Parodontitis erhöhen.

Gründe für das Ziehen eines Zahnes

Milchzähne und bleibende Zähne 2007 in Deutschland



KStA-Grafik: Böhne; Quelle: IDZ

Parodontitis – das größte Problem

Neben Karies ist Parodontitis (die chronische Entzündung des Zahnhalteapparates) das größte Problem in der Zahngesundheit, vor allem bei älteren Menschen. Prof. James Deschner geht davon aus, dass die Mehrheit der Erwachsenen in Deutschland parodontal erkrankt ist. Damit steigt bei den Betroffenen nicht nur das Risiko für Zahnverlust, sondern auch für die Gesamtgesundheit. Denn die beteiligten Bakterien gelangen in die Blutgefäße, können sie verengen und so

das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, rheumatoide Arthritis erhöhen.

Tipp: Wer sein eigenes Parodontitis-Risiko kennen möchte, kann beim Zahnarzt einen Parodontitis-Schnelltest machen lassen: Der Parodontale Screening Index (PSI) zeigt an, ob ein Verdacht auf eine Parodontitis vorliegt und ob eine weitere Diagnostik nötig ist. Er wird alle zwei Jahre von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Parodontitis ist kann wirksam vermieden beziehungsweise eingedämmt werden. Da Parodontal-Erkrankungen meist schmerzlos verlaufen, werden sie häufig aber zu spät erkannt. Allerdings gibt es **Warnzeichen:**

- das Zahnfleisch blutet beim Putzen, ist leuchtend rot, geschwollen oder empfindlich und zieht sich von den Zähnen zurück (macht lange Zahnhälle sichtbar),
- Mundgeruch,

- Eiterbildung am Zahnfleischrand,
- lockere Zähne,
- Veränderungen im Sitz von Teilprothesen oder beim Aufeinanderbeißen der Zähne.

„Gerade im letzten Lebensdrittel nimmt speziell die Wurzelkaries zu“, sagt Prof. Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke. „Durch die Parodontitis und zurückgegangenes Zahnfleisch ist die freiliegende Wurzeloberfläche anfällig für Bakterien.“

Spezialheft, Serie und Telefonaktion

32 Zähne hat der Mensch, acht Schneidezähne, vier Eckzähne, acht vordere Mahlzähne und zwölf Backenzähne, dazu vier Weisheitszähne.



me aus: Statt 365 Verbrauchseinheiten (das sind 50 Zentimeter) Zahnseide werden nur 18,35 pro Person benutzt. Dabei lohnt sich eine gute Zahnpflege – nicht nur weil Reparaturen teuer werden können. Eine schlechte Mundgesundheit beeinflusst auch unsere Gesamtgesundheit.

18 Tonnen Nahrungsmittel kaut der Mensch durchschnittlich in seinem Leben mit seinen Zähnen. Trotzdem hapert es mit der Pflege. Ein Blick auf die Zahlen macht deutlich: Unsere Mundhygiene ist verbesserungswürdig. **7,3 Tuben Zahnpasta** sollte jeder pro Jahr verwenden, tatsächlich waren es 2010 im Durchschnitt 5,11 Tuben.

Vier Zahnbürsten sollte jeder von uns pro Jahr benutzen. Die meisten Menschen kommen nur auf 2,6. Ganz schlecht sieht es bei der Reinigung der Zahnzwischenrä-

um aus: Statt 365 Verbrauchseinheiten (das sind 50 Zentimeter) Zahnseide werden nur 18,35 pro Person benutzt. Dabei lohnt sich eine gute Zahnpflege – nicht nur weil Reparaturen teuer werden können. Eine schlechte Mundgesundheit beeinflusst auch unsere Gesamtgesundheit.

Serie Der Kölner Stadt-Anzeiger nimmt sich des großen Themas Zähne mit diesem Spezialheft und einer Serie an. In dieser Ausgabe geht es um Pflege, Zahnersatz und Kosten. In den weiteren Serienteilen geht es immer mittwochs um Zähne im Alter, Kinderzähne, Kieferorthopädie und Zahnästhetik. Zum Abschluss gibt es am Mittwoch, 21. März, 14 bis 16 Uhr einer Experten-Telefonaktion.

Wie entsteht Zahnbelag?

Was ist Zahnbelag?

50 Millionen Bakterien hat jeder Erwachsene im Mund. Nur einige der mehr als 600 verschiedenen Arten sind schädlich, zum Beispiel Streptococcus mutans, das sich an der glatten Zahnoberfläche festhalten kann. Auf der Zahnoberfläche, in Zwischenräumen oder am Zahnfleischrand bilden die Bakterien einen Biofilm, Plaque genannt. Diese Beläge sind die wichtigste Ursache für Karies, Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und die in den Kieferknochen vordringende Parodontitis. Denn vor allem die Streptokokken-Bakterien wandeln bei ihrem Stoffwechsel Zucker aus der Nahrung in Säuren um, die den Zahn entmineralisieren und das Zahnfleisch angreifen. Plaque ist nahezu unsichtbar, fühlt sich mit der Zunge jedoch rau und pelzig an. Beläge entwickeln sich durch Mineralien im Speichel zu hartem Zahnstein.

Was bringen Mundspülungen?

Mundspülungen mit Inhaltsstoffen wie Chlorhexidin, Fluoride oder Ce-

tylpyridiniumchlorid (CPC) haben eine plaquehemmende Wirkung und beugen Karies vor. Sie sind aber kein Ersatz für die Zahnbürste und Zahnseide, sagt Prof. Dietmar Oesterreich: „Grundsätzlich sollte der mechanischen Reinigung der Zähne der Vorzug gegeben werden, also zweimal täglich mit Zahnbürste und einmal täglich mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.“ Auch bei tieferen Zahnfleischtaschen, also einer Parodontitis, stehe die mechanische Reinigung an erster Stelle, hier besonders durch Zahnzwischenraumbürsten. Höher konzentrierte medizinische Chlorhexidinhaltige Mundspüllösungen (0,1 oder 0,2 Prozent) sollten laut Oesterreich nur in besonderen Fällen und nach zahnärztlicher Empfehlung eingesetzt werden, und zwar nur zeitweise und unter regelmäßiger Kontrolle. 2010 hatte die Stiftung Warentest Mundspülungen getestet. Ergebnis: Jede zweite Spüllösung beugte gut oder sehr gut Karies vor. Die Preise variieren erheblich.