



ZAHNFREUNDLICH.ORG

Süße Osterzeit – Stress für die Zähne?

Spätestens ab Anfang März beginnt sie wieder, die besonders „süße Jahreszeit“: Osterhasen aus Schokolade, leckere Schokoeier und andere Naschereien verführen zu „kleinen Sünden“. Stresszeit für die Zähne?

Neun Fragen, neun Antworten – ein Interview mit Prof. Dr. Stefan Zimmer, Präventivzahnmediziner an der Poliklinik für Zahnerhaltung und Präventive Zahnheilkunde, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, und 1. Vorsitzender der Aktion zahnfreundlich e.V., Berlin:

1. Theoretisch sind gesunde Ernährung und Zahnbürsten zwar in aller Munde, die Realität sieht im Moment allerdings anders aus: Noch nie gab es so viele übergewichtige Menschen. Hinterlässt falsche Ernährung auch sichtbare Spuren im Mund?

Prof. Zimmer: *Ja, zuckerreiche Ernährung verursacht Karies, der häufige Konsum von sauren Lebensmitteln und Getränken kann zu Erosionen führen, also Säureschäden an den Zähnen verursachen.*

2. Ein altes Sprichwort sagt „wer schön sein will, muss leiden“. Gilt für Menschen, die schöne Zähne und gesundes Zahnfleisch haben wollen, ein Zucker- und Naschverbot?

Prof. Zimmer: *Ein wenig leiden muss man schon, wenn man gesunde Zähne und einen gesunden Körper haben möchte, denn der hemmungslose Konsum von zuckerhaltigen Süßigkeiten ist dann tabu. Aber es gibt eine gute Alternative: zuckerfreie und zahnfreundliche Süßigkeiten mit dem Zahnmännchen schmecken gut, verursachen aber weder Karies noch Erosionen. Sie enthalten nämlich Zuckeraustausch- oder -ersatzstoffe, die zwar süß schmecken, aber von den Karies verursachenden Bakterien nicht verstoffwechselt werden können. Außerdem enthalten diese Produkte auch keine Säurekonzentrationen, die zu Erosionen führen könnten.*

3. Erübrigt zahnfreundliches Naschen eigentlich das Zähneputzen?

Prof. Zimmer: *Nein, das Umsteigen von zuckerhaltigen auf zahnfreundliche Süßigkeiten ist nur ein Baustein für gesunde Zähne. Regelmäßige gründliche Zahnpflege und die Zufuhr von Fluorid gehören ebenso dazu.*

4. Wenn nicht entfernte Plaque (Zahnbelag, Biofilm) die Ursache für Karies und Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) sind, worauf muss man bei der Zahnpflege besonders achten?

Prof. Zimmer: *Man muss darauf achten, dass die Plaque regelmäßig möglichst vollständig entfernt wird, denn wenn es keine Plaque gibt, gibt es auch keine Karies und keine Zahnfleisch- und Zahnbettterkrankungen.*

5. Die Auswahl an Zahnbürsten ist riesig groß. Welche putzt eigentlich besser, eine Hand- oder eine Elektrozahnbürste?

Prof. Zimmer: *Man kann heute auf der Grundlage klinischer Studien mit Fug und Recht behaupten, dass eine gute elektrische Zahnbürste effektiver in der Plaqueentfernung ist als eine Handzahnbürste.*

6. Bei der manuellen Zahnpflege nimmt man das Zähneputzen selbst „in die Hand“. Schlägt die Power-Putztechnologie das eigene „Handwerk“?

Prof. Zimmer: Ja, die elektrische Zahnbürste übernimmt die Putzbewegungen, die direkt am Zahn für die Entfernung der Plaque erforderlich sind. Allerdings muss man auch die elektrische Zahnbürste am Zahn richtig „in Stellung“ bringen und außerdem dafür sorgen, dass kein Zahn und keine Zahnfläche beim Putzen vergessen wird.

7. Frauen achten mehr auf ihre Zahnpflege als Männer, heißt es. Dafür sollen Männer die Technikorientierten sein. Heißt das auch, dass Er häufiger auf eine elektrische Zahnbürste zurückgreift als SIE?

Prof. Zimmer: Zwar wird heute bereits in jedem vierten Haushalt in Deutschland – exakt in 26,6 % – eine elektrische Zahnbürste benutzt, aber ausnahmsweise gibt es dabei kaum einen Geschlechter spezifischen Unterschied: Die weiblichen Nutzer machen über alle Altersklassen gesehen 51 % aus und die männlichen 49 %.

8. Wie kann man eigentlich selbst feststellen, ob die Zähne wirklich sauber geputzt sind?

Prof. Zimmer: Das ist eine ganz entscheidende Frage. Üblicherweise wird ja suggeriert, dass die Zähne nach zwei oder drei Minuten Putzen immer perfekt gereinigt sind. Das kann, muss aber nicht der Fall sein, da jedes Gebiss verschieden und jeder Mensch unterschiedlich geschickt bei der Zahnpflege ist. Daher sollte man sich beim Zähneputzen nicht nur auf das Einhalten von Zeiten, sondern ebenso auf die Kontrolle der Sauberkeit konzentrieren. Das geht gut mit der Zunge. Wer einmal z. B. nach einer professionellen Zahnreinigung mit der Zunge erfühlt hat, wie sich saubere und glatte Zähne anfühlen, der wird dieses Gefühl auch nach dem erfolgreichen Zähneputzen wieder erkennen. Wem das nicht gelingt, der sollte sich Plaquetabletten besorgen. Damit kann man nach dem Zähneputzen prüfen, ob wirklich alle Beläge entfernt sind.

9. Ihr Experten Tipp?

Prof. Zimmer: Zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste und einer guten elektrischen Zahnbürste putzen, das Ergebnis mit Zunge oder Färbetabletten kontrollieren und außerdem 3-4mal pro Woche die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen reinigen. Wenn man dann noch auf zuckerhaltige Süßigkeiten oder Getränke zwischendurch verzichtet bzw. durch Produkte mit dem Zahnmännchen ersetzt, dann kann Zähnen und Zahnfleisch nicht mehr viel passieren.

Für Rückfragen:

Prof. Dr. Stefan Zimmer

Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf / Poliklinik für Zahnerhaltung und Präventive Zahnheilkunde

Moorenstraße 5 / 40225 Düsseldorf

Tel. 0211 – 811 98 80 / Fax 0211 – 811 92 44 / zimmer@med.uni-duesseldorf.de

Aktion zahnfreundlich e. V.

Danckelmannstr. 9 / 14059 Berlin

Tel. 030 – 30 12 78 85 / Fax 030- 30 12 78 84 / presse@zahnmaennchen.de