

**Statement anl. "Kinderpressekonferenz" am 22. Oktober 2003  
Dr. Christian Bolstorff, Präsident der Zahnärztekammer Berlin**

Liebe Schülerinnen und Schüler,  
liebe Kinder, sehr geehrte Damen und Herren,

die Berliner Zahnärzte freuen sich, dass sich für die Veranstaltung heute so viele Menschen Gedanken um gesunde Zähne gemacht haben, vor allem darum, wie man sie gesund erhalten kann. Wir Zahnärzte sind immer froh, wenn wir dabei helfen können, dass die Zähne und das Zahnfleisch gesund bleiben - immer wenn etwas repariert werden muss, ist ja schon ein Schaden eingetreten, den man vielleicht hätte verhindern können. Früher ging man vor allem zum Zahnarzt, weil man Zahnschmerzen hatte, weil ein Loch im Zahn war oder weil man einen Zahnersatz, eine Prothese brauchte. In diesen Fällen helfen wir noch immer und auch mit immer besseren Möglichkeiten, aber viel lieber tun wir alles was wir können dafür, dass solche Behandlungen gar nicht erst nötig werden.

Ein Teil der Arbeit, die Zähne gesund zu erhalten, muss man aber selbst machen, denn man kann ja nicht jeden Tag zum Zähneputzen zum Zahnarzt gehen. Welche Zahnbürste dabei zu den guten gehört, welche Zahnpasta richtig ist, wie man seine Zähne richtig putzt, um sie rundum sauber zu bekommen - das erfahren die Kinder heute von ihren Eltern, von den Mitarbeiterinnen der LAG (Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen e.V.) - vielen nicht zuletzt durch das beliebte Kroko bekannt - und natürlich auch vom Hauszahnarzt der Familie. Es soll auch vorkommen, das haben wir gelegentlich gehört, dass Kinder ihren Eltern das richtige Zähneputzen beibringen, denn viele Erwachsene hatten, als sie jünger waren, keine Gelegenheit, das einmal wirklich richtig zu lernen so wie die Kinder heute.

Wenn man Schäden an den Zähnen vermeiden will, dann wissen die meisten Schüler und Schülerinnen bereits, dass man vor allem zu viel, oder besser: zu oft Süßes und auch Saures vermeiden sollte. Der Zahn ist zwar hart wie Stein - aber er hat eine empfindliche Oberfläche, die von Süßem (das auf dem Zahn sauer wird) und anderen Säuren (z.B. Apfelsinensaft) ein bisschen aufgelöst wird. Die Natur hat aber auch ein Schutzmittel geschaffen, was diese Schäden wieder repariert - nämlich die Spucke. Wir nennen sie Speichel. Viele haben sich über den Speichel noch nie Gedanken gemacht, außer, dass Spucke als eklig gilt. Das ist sie aber nur dort, wo sie nicht hingehört - im Mund jedenfalls ist Speichel sehr wichtig und eine Art "Reparaturmedizin": Zu rund 99 % besteht Spucke aus Wasser, aber im restlichen 1 % ist alles drin, was der Mund braucht. Dazu gehören z.B. winzige Teilchen aus Kalzium, das ist ein Material, das der Körper braucht, um Knochen fest werden zu lassen und auch, um den Zahnschmelz stark zu machen gegen Schäden. Wenn man Süßes oder Saures gegessen oder getrunken hat und dann wirklich 2 Stunden lang nichts mehr isst oder trinkt, dann reicht das Kalzium in der Spucke aus, um die winzigen Schäden von der Säure vom letzten Essen oder vom Getränk an der Zahnoberfläche wieder auszugleichen. Was die Säure weggenommen hat, gibt also der Speichel wieder zurück, die Zähne haben eine gute Chance, weiterhin gesund zu bleiben.

Und noch etwas braucht die Zahnoberfläche: Fluorid. Das Wort muss man sich merken. Fluorid ist der wichtigste Schutzstoff für die Zahnoberfläche! Viele kennen Fluorid aus der Zahnpasta, aber es gibt auch Salz für die Küche mit Fluorid, das für die Zähne besser ist als normales Salz. Und manche kennen sicher auch Fluorid-Gelee, das man sich selbst 1 x die Woche als eine Art Schutzfilm auf die Zähne bürsten sollte.

Wozu dann noch die Zahnbürste? Damit die Spucke (das alles gilt auch für das Fluorid) den Zahn reparieren kann, muss sie auch dran können. Wenn Beläge auf dem Zahn sind, vermischt sich das Kalzium aus der Spucke mit dem Zahnbelag und macht diesen so hart, dass wir ihn Zahnstein nennen. Und wo ein schmutziger Belag auf dem Zahn ist, kann die Spucke mit ihrem Kalzium nicht an die Oberfläche heran, um die Zahnoberfläche von den Säureschäden zu reparieren. Spucke und Fluorid wirkt also nur dann, wenn die Zähne wirklich sauber sind.

Deshalb muss man sie sauber putzen.

Noch ein Tipp für Kinder und Jugendliche mit Brackets: An den Halterungen und hinter dem Draht der "Zahnsperre" setzen sich besonders leicht Essensreste fest, es ist erschreckend, wie verschmutzt manchmal solche kieferorthopädischen Geräte auf den Zähnen sind. Vielen Kindern und Jugendlichen hilft eine Munddusche, gut sind auch elektrische Zahnbürsten, und es hilft den Zähnen, wenn man den Mund zusätzlich kräftig mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung durchspült. Danach nur ausspucken - nicht mit Wasser nachspülen, sonst wird das hilfreiche Fluorid wieder mit weggespült!

Eigentlich sollte man seine Zähne auch in der Schule, z.B. nach dem Apfel oder dem Naschen in der Pause putzen können - das aber kann man leider - und ich betone das: leider niemandem empfehlen. Ich bin doch recht entsetzt, wie die Hygienräume, die Toiletten in den Schulen aussehen und wie wenig sie gepflegt werden. Wie soll ein Schüler bei dem Vorbild, was die Stadt für die Hygienemöglichkeiten an den Schulen anbietet, jemals zu eigenverantwortlicher Sauberkeit erzogen werden? Wer mag sich da die Hände waschen, auf die Toilette gehen? Wie kann man da überhaupt nur an Zähneputzen denken, wo oft nicht mal Spiegel, Ablagebrett und eine Mindestspur von Sauberkeit vorhanden ist? Es ist mir durchaus bewusst - ich lese ja auch Zeitung und bekomme das aus anderen Quellen mit - dass das Geld an allen Ecken und Enden fehlt. Aber vielleicht erbarmt sich eine Elterngruppe oder wer auch immer, den Schülern nicht nur Rechnen und Schreiben, sondern auch Hygiene und die Pflege der Waschräume beizubringen! Und - das richtet sich jetzt an die Schüler: Vielleicht sollte man nicht nur einen Bewachungsdienst für die Fahrräder einrichten, sondern auch einen für die Waschräume? Vieles kann man auch selber machen, nicht für alles muss man nach dem Staat rufen. Denn der ist auch nicht dazu da, um die Behandlung für die Schäden an den Zähnen zu bezahlen, die man nur deshalb bekommen hat, weil man zu faul zum Zähneputzen war. Zähneputzen darf man nicht vergessen! Für die Gesundheit des Körpers ist es viel wichtiger, mit sauberen Zähnen ins Bett zu gehen als mit sauberen Händen oder Füßen. Die bekommen - anders als die Zähne - vom Schmutz keine Karies und müssen nicht sauber-gebohrt und gefüllt werden. Deshalb muss man seine Zähne wirklich immer gut beschützen, sie wachsen ja nicht nach, wo sie kaputt gegangen sind. Und so stark sie auch sind, sie haben eine Schwäche: Sie können schmutzige Beläge nicht vertragen und gehen daran kaputt.

Ich freue mich, dass wir zusammen mit einem Unternehmen, das Produkte für die Zahnarztpraxis herstellt und diese Veranstaltung unterstützt hat, mit der Aktion zahnfreundlich, die das alles organisiert hat und mit der LAG hier und heute so deutlich machen können, wie wichtig es ist, seine Zähne wie glänzende Perlen zu pflegen, und ich freue mich auf die Fragen im Anschluss.

Für Rückfragen der Redaktionen: Dr. Christian Bolstorff, Tel.: 030 / 8410 8850  
Gemeinsame Pressestelle der Berliner Zahnärzte, Birgit Dohlus, Tel.: 030 / 3012 7886