



Tag der Zahngesundheit 2019

Gesund beginnt im Mund – Ich feier' meine Zähne!

Der 25. September ist der Tag der Zahngesundheit. In diesem Jahr steht die Mundgesundheit von Jugendlichen im Mittelpunkt. Das Motto lautet: „Gesund beginnt im Mund – Ich feier' meine Zähne!“. Im Folgenden haben wir interessante Fakten rund um diese Zielgruppe zusammengestellt:

- Die [fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie](#) (DMS V) aus dem Jahr 2016 hat ergeben, dass in Deutschland acht von zehn 12-jährigen Kindern (81,3 Prozent) kariesfreie Zähne haben. Ihre Zahl hat sich damit in den Jahren 1997 bis 2014 verdoppelt. Damit steht Deutschland mit Dänemark im internationalen Vergleich an der Weltspitze. Dieser Erfolg geht auf die breite Nutzung von fluoridhaltigen Zahnpasten, regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt, die Versiegelung der Backenzähne sowie eine flächendeckende Gruppenprophylaxe v.a. in Kitas und Schulen zurück.
- Aber: Daten des Robert Koch-Institutes aus der [Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland](#) (KiGGS II, RKI 2018) zeigen, dass rund 26 Prozent der 14- bis 17-Jährigen ihre Zähne nicht so oft wie empfohlen putzen und auch die ihnen zustehenden zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen nicht ausschöpfen.

Der Tag der Zahngesundheit 2019 möchte insbesondere diese Jugendlichen motivieren, zahnmedizinische Zusammenhänge zu verstehen und ihre Mundgesundheit stärker selbst in die Hand zu nehmen. Folgende Informationen sollen dazu beitragen:

- Karies gehört zu den häufigsten Krankheiten bei Jugendlichen. Sie entsteht, wenn man den Zahnbelag, die Plaque, nicht ausreichend wegputzt. In der Plaque leben Bakterien, die den Zucker und andere Kohlehydrate im Essen (dazu gehört auch Stärke, die zum Beispiel in Chips steckt) in Säure verwandeln. Diese Säuren greifen den Zahnschmelz an und machen die Zähne löchrig. Regelmäßiges Zähneputzen, mindestens zwei Mal täglich, mit einer fluoridierten Zahnpasta schützt die Zähne. Auch das Trinken zuckerfreier Getränke ist wichtig, um für genügend Speichel im Mund zu sorgen. Er steckt voller Mineralstoffe, die den Zahnschmelz immer wieder reparieren und härten.
- Eine ausgewogene Ernährung fördert die Mundgesundheit. Vor allem Süßes oder Saures schadet den Zähnen. Generell bedeutet alles, was an den Zähnen kleben bleibt, Stress für sie. Beim Naschen gilt diese Faustregel: Je länger Snacküberreste im Mund bleiben, desto schädlicher ist das für die Zähne. Regelmäßiges Zähneputzen ist deshalb Pflicht. Tipp: Wenn man sich gerade nicht die Zähne putzen kann, hilft ein zuckerfreier Kaugummi. Er regt den Speichelfluss an und verdünnt die Säuren im Mund.
- Wenn das Zahnfleisch beim Zähneputzen oft blutet und außerdem gereizt ist, weist das auf eine Gingivitis hin. Diese Zahnfleischentzündung kann in jedem Alter auftreten, Jugendliche in der

Pubertät sind aus hormonellen Gründen allerdings besonders anfällig dafür. Eine Gingivitis kann entstehen, wenn man die Zähne und Zahnzwischenräume nicht ausreichend von Plaque befreit. Bei Problemen mit dem Zahnfleisch, sollten junge Menschen ihren Zahnarzt aufsuchen und sofort ihre Mundhygiene intensivieren. Ignorieren sollten sie das Zahnfleischbluten nicht. Dann kann aus der Gingivitis eine Parodontitis werden, die dem ganzen Zahnhalteapparat schadet und im schlimmsten Fall zum Zahnausfall führt.

- Mit Mundgeruch (Halitosis) manövriert sich jeder Jugendliche schnellstens ins Abseits. Gut, dass dieses Problem leicht in den Griff zu bekommen ist. Denn: Nur selten sind Magenprobleme der Auslöser für Halitosis, schlechter Atem entsteht vor allem durch schlechte Mundhygiene. Gegen Mundgeruch hilft gründliches Zähneputzen und das Reinigen der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einer Interdentalebürste. Mundspülung und Zungenreiniger sind eine gute Ergänzung für das Pflegeprogramm.
- Viele Jugendliche finden Piercings cool. Bevor man sich ein Piercing an der Lippe oder im Mund stechen lässt, macht ein Gespräch mit dem Zahnarzt Sinn. Er kann erklären, wie die Mundhygiene mit einem Piercing gestaltet werden muss und etwas dazu sagen, welche langfristigen Folgen das Piercing für die Mundgesundheit haben kann. Studien belegen, dass bei Zungenpiercings der Piercingkopf durch häufiges Schlagen gegen die Zähne Risse im Zahnschmelz verursachen kann. Das kann die Zähne empfindlicher für Hitze oder Kälte machen, den Zahnnerv reizen und Karies verursachenden Bakterien Tür und Tor öffnen. Ein Piercing im Mund führt unter Umständen auch dazu, dass sich die Zähne verschieben und Lücken entstehen. Es gibt anderen Zahnschmuck, der in der Regel harmlos ist. Auch dafür ist der beste Ansprechpartner der Zahnarzt.

Weitere Informationen rund um die Mundgesundheit junger Menschen finden Sie bei uns auf [Twitter](#) und auf [Instagram](#).

Über uns

Seit 1991 ist am 25. September der Tag der Zahngesundheit. Jedes Jahr steht eine andere Bevölkerungsgruppe im Fokus. Ziel des Aktionstages ist es, die Öffentlichkeit über Themen der Mundgesundheit aufzuklären und Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen zu vermeiden. Die Förderung der Eigenverantwortung spielt dafür eine zentrale Rolle. Rund um den 25. September finden in Ländern, Städten und Gemeinden eine Vielzahl von Veranstaltungen statt, die über das Schwerpunktthema informieren. Getragen wird der Tag der Zahngesundheit vom „Aktionskreis Tag der Zahngesundheit“, dem rund 30 Mitglieder aus Gesundheitswesen und Politik angehören.

Pressekontakt:

Susanne Theisen
+49 177/652 73 74
presse@tagderzahngesundheit.de
www.tagderzahngesundheit.de