

80 % der Österreicher meinen: Zahnprobleme lassen sich durch nachhaltige Pflege vermeiden:

Ergebnisse einer Umfrage* anlässlich des Monats der Mundgesundheit

Wenn sich 80 % der österreichischen Bevölkerung dafür aussprechen, dass sich Zahnprobleme durch richtige Pflege vermeiden lassen, so ist das an sich ein gutes Abbild der Einstellung zur Mundhygiene.

Unter www.mundgesundheits.at finden Sie Broschüren sowie weitere Informationen und hilfreichen Vorsorgetipps zur Zahnpflege.



* Repräsentative Umfrage „Nachhaltige Zahngesundheit“ in der österreichischen Bevölkerung:
Durchführung: meinungsraum.at
Durchführungszeitraum: Juni 2014
Anzahl der Interviews: 500
Auftraggeber: Colgate-Palmolive Austria Ges.m.b.H.

Dies zeigt eine von Colgate in Auftrag gegebene Online-Befragung von 500 Österreicherinnen, die im Rahmen des Monats der Mundgesundheit durchgeführt wurde. Im Detail ergibt sich allerdings ein etwas differenzierteres Bild. Blickt man auf die wichtigsten Regeln einer nachhaltigen Zahngesundheit - also die häusliche Zahnpflege, ein gesunder Lebensstil und die Vorsorge durch den Zahnarzt - so trübt sich das vordergründig positive Bild. Das tägliche Zähneputzen wird mit 79 % als wichtiger Grundstein einer nachhaltigen Zahnvorsorge erachtet. Richtige Ernährung, ein gesunder Lebensstil und professionelle Mundhygiene liegen leider schon etwas darunter.

8 von 10 Befragten sind überzeugt, dass Zahnprobleme durch eine nachhaltige Pflege und Vorsorge vermeidbar sind. Nahezu 80 % der Befragten meinen, dass das 2 mal tägliche Zähneputzen wichtig sei. Die richtige Ernährung und ein gesunder Lebensstil als Basis für nachhaltig gesunde Zähne bekräftigen nur die Hälfte der Befragten. Gleich hoch wird die Notwendigkeit der Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt bewertet. Nur noch knapp ein Drittel der Befragten erkennt die professionelle Mundhygiene als einen wichtigen Baustein zur Mundhygiene - eine weitere wichtige Erkenntnis als Ergebnis einer Befragung, die kürzlich unter den österreichischen Zahnärzten stattfand: Patienten hören auf Ratschläge ihres

Zahnarztes, sofern sie denn eine der Vorsorgemaßnahmen in Anspruch nehmen. Der Monat der Mundgesundheit ist eine langfristig angelegte Initiative für mehr Mundgesundheit in Österreich. Partner dieser Initiative sind Colgate-Palmolive, die Österreichische Zahnärztekammer und das Bundesministerium Gesundheit. Der Monat der Mundgesundheit wurde vor 12 Jahren ins Leben gerufen.

Gesunde Zähne sind keine Frage des Schicksals

Harald Keck, General Manager von Colgate-Palmolive Österreich: „Heuer liegt der Fokus im Monat der Mundgesundheit auf einer nachhaltigen Zahnpflege. Wir wollen die österreichische Bevölkerung verstärkt darauf hinweisen, dass gesunde Zähne keine Frage des Schicksals, der Veranlagung oder Vererbung sind. Vielmehr wollen wir den Zusammenhang zwischen täglicher, häuslicher Zahnpflege, dem Lebensstil und der Vorsorge beim Zahnarzt aufzeigen.“



Harald Keck,
Colgate Country
Manager



Medizinalrat
Dr. Wolfgang Kopp,
Prophylaxereferent
der Österreichischen
Zahnärztekammer

MR Dr. Wolfgang Kopp, Prophylaxereferent der Österreichischen Zahnärztekammer ergänzt: „Wer sich der vier Regeln einer nachhaltigen Zahngesundheit bewusst ist und danach handelt, wird sich sein Leben lang über gesunde Zähne erfreuen können. Das sind gesunde Ernährung, Mundhygiene zu Hause und beim Zahnarzt, Fluoridierungsmaßnahmen sowie die Kontrolle beim Zahnarzt.“ Manche Ernährungsgewohnheiten können Zahnprobleme hervorrufen. Der Wunsch nach Aufklärung über diese Zusammenhänge ist in der Bevölkerung groß. 74 % der Befragten wünschen sich mehr Informationen dazu. Ganz besonders der Zahnarzt könnte nach Meinung der Befragten seine Beratungsfunktion noch stärker wahrnehmen.

Zahnärzte sind wichtige Ratgeber für Vorsorgefreudige

Den Ratschlägen der Zahnärzte folgen die Patienten allerdings gerne, wenn sie denn eine der Vorsorgemaßnah-



men wie zum Beispiel eine Kontrolluntersuchung oder eine professionelle Zahnreinigung in Anspruch nehmen. Die Quote derer, die sich die Tipps der Profis anlässlich eines Vorsorgebesuchs beim Zahnarzt zu Herzen nehmen, liegt dann nämlich bei erfreulichen 93 %. Die gängigen Prophylaxemaßnahmen sind laut der 300 befragten Zahnärzte die professionelle Zahnreinigung und die Hilfestellung zum richtigen Putzen, gefolgt von der Einladung zur Kontrolluntersuchung.

An den **Zahnbürstenwechsel** erinnern rund 50 % der Zahnärzte. Experten empfehlen **alle 3 Monate** die Zahnbürste zu erneuern. Abnutzung und Bakterien, ganz besonders nach Infektionskrankheiten, können die Mundhygiene belasten.

Ein strahlendes Lächeln ist oft Ausdruck von Jugend und guter Gesundheit.

Gesunde und schöne Zähne als Ausdruck der Lebensqualität

Die Befragung versuchte auch ein Stimmungsbild zur Zahngesundheit an Kriterien wie Wohlfühlen, Sicherheit, Schönheit und Lebensqualität zu vermitteln. So meinen 79 % der Befragten: „Ich fühle mich einfach wohl, wenn meine Zähne in Ordnung sind“.

Dass schöne Zähne zu einem gepflegten Aussehen einfach dazu gehören bestätigen 73 % der Österreicherinnen und Österreicher. Genauso viele meinen, dass sie ein sicheres Gefühl beim Lachen hätten, wenn die Zähne schön sind.

Und immerhin 68 % meinen, dass die Lebensqualität durch rundum versorgte Zähne gesteigert würde.

Trends in der Zahnpflege

Ein Trend, der nicht nur in Österreich, sondern in ganz Europa und auch in den USA zu beobachten ist, ist der Wunsch nach makellos schönen weißen Zähnen. Viele Konsumenten befürchten, dass ihre Zähne mit der Zeit einen unschönen Gelbstich bekommen könnten. Der Markt reagiert darauf mit entsprechenden Produkten. *Harald Keck:* „Auch Colgate bietet entsprechende Produkte an wie z. B. unsere Max White One Luminous Zahnpasta. Wir betonen allerdings immer wieder, dass die dauerhaft richtige Zahnpflege zu Hause und die professionelle Mundhygiene beim Zahnarzt durch nichts zu ersetzen ist. Wir weisen auch immer wieder darauf hin, dass Rauchen, Kaffee oder Rotwein die Zähne unschön verfärben können“.



Test: Wie gesund sind Ihre Zähne?

Finden Sie heraus, wie es um Ihre Mundhygiene wirklich bestellt ist.

1. **Wissen Sie, dass man Karies heutzutage fast 100 %ig vermeiden kann?**
Ja0 Pkt.
Nein3 Pkt.
2. **Liegt Ihr letzter Zahnarztbesuch schon mehr als 6 Monate zurück?**
Ja1 Pkt.
Nein0 Pkt.
3. **Putzen Sie Ihre Zähne 1- bis 2-mal pro Tag?**
Ja0 Pkt.
Nein2 Pkt.
4. **Reinigen Sie auch Ihre Zahnzwischenräume täglich?**
Ja0 Pkt.
Nein3 Pkt.
5. **Gehen Sie regelmäßig zur professionellen Zahnreinigung (Mundhygiene)?**
Ja0 Pkt.
Nein3 Pkt.
6. **Beißen Sie sich öfters Speisereste zwischen den Zähnen ein?**
Ja1 Pkt.
Nein0 Pkt.
7. **Blutet Ihr Zahnfleisch beim Zähneputzen, bei Berührung oder beim Essen harter Nahrung?**
Ja3 Pkt.
Nein0 Pkt.
8. **Fühlt sich Ihr Zahnfleisch geschwollen oder empfindlich an?**
Ja2 Pkt.
Nein0 Pkt.
9. **Stehen die Borsten Ihrer Zahnbürste bereits nach kurzem Gebrauch weg?**
Ja2 Pkt.
Nein0 Pkt.
10. **Stellen Sie manchmal Eiterausstritt zwischen Zahn und Zahnfleisch fest?**
Ja3 Pkt.
Nein0 Pkt.
11. **Haben Sie immer wieder Probleme mit Mundgeruch?**
Ja2 Pkt.
Nein0 Pkt.
12. **Hat sich Ihr Zahnfleisch zurückgezogen? Erscheinen Ihnen Ihre Zähne länger?**
Ja2 Pkt.
Nein0 Pkt.
13. **Hat sich die Stellung Ihrer Zähne verändert? Beißen Sie anders zusammen als früher, oder haben sich Abstände zwischen Ihren Zähnen gebildet?**
Ja2 Pkt.
Nein0 Pkt.
14. **Stehen Sie unter starker Stressbelastung?**
Ja1 Pkt.
Nein0 Pkt.
15. **Sind Sie Raucher/ Raucherin?**
Ja2 Pkt.
Nein0 Pkt.

Auswertung

0 - 6 PUNKTE:

Gratulation! Sie wissen, wie wichtig gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch sind, und tun auch einiges dafür. So haben Sie die besten Chancen, Ihre Zähne bis ins hohe Alter gesund zu erhalten. Machen Sie weiter so!

7 - 14 PUNKTE:

Vorsicht! Ihre Zähne und/oder Ihr Zahnfleisch weisen bereits erste Schäden auf. Im eigenen Interesse sollten Sie einen Zahnarzt bzw. eine Zahnärztin Ihres Vertrauens aufsuchen und gemeinsam ein individuell abgestimmtes Zahnpflegeprogramm entwickeln, damit Sie noch lange Freude an Ihren Zähnen haben.

ÜBER 15 PUNKTE:

Es ist höchste Zeit, dass Sie für Ihre Zahngesundheit etwas unternehmen. Ihre Zähne befinden sich in ernster Gefahr! Ihr Zahnarzt bzw. Ihre Zahnärztin hilft Ihnen, Ihre Mundpflegegewohnheiten zu ändern und bereits aufgetretene Schäden an Zähnen und Zahnfleisch zu reparieren.

Dieser Test ist auch online abrufbar unter

www.mundgesundheits.at

Nachhaltigkeit für gesunde Zähne



Nachhaltigkeit in der Mundgesundheit hat zum Ziel, Zähne und Zahnfleisch und Parodont ein Leben lang gesund zu erhalten.

Karies, Gingivitis und Parodontitis gehören zu den häufigsten bakteriellen Infektionserkrankungen weltweit.

Die Ursache ist seit vielen Jahren bekannt, es handelt sich um den bakteriellen Biofilm (die Plaque), eine am Zahn haftende, strukturierte Besiedelung von unterschiedlichen, pathogenen (krankmachenden) Bakterien, der sich täglich erneuert bzw. wächst. Karies und Gingivitis und auch Parodontitis sind weitgehend vermeidbar (in dem man täglich die Plaque entfernt). Der Biofilm kann nur mechanisch zerstört werden.

Somit ist eine Prophylaxe klar und einfach. Diese Tatsache muss sowohl in der Gruppenprophylaxe und in der Individualprophylaxe immer wieder vermittelt werden.

Die vier Säulen für nachhaltig gesunde Zähne und Zahnfleisch

Die **erste Säule besteht in der zahn-gesunden, nicht kariogenen Ernährung**, die Aufklärung geschieht durch Zahnarzt, PAss (Prophylaxeassistentin) und Zahngesundheitserzieherinnen. Empfohlen wird auf zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten zu verzichten, da diese zuckerhaltigen Nahrungsmittel Nahrung für die Bakterien sind, die Säure bilden und dadurch Karies verursachen. Das bedeutet keinesfalls, dass auf jeglichen Zucker verzichtet werden muss: Es kommt nicht so sehr auf die Menge des konsumierten Zuckers an, sondern vor allem auf die Häufigkeit oder Dauer des Zuckerkonsums. Eine über den Tag verteilte Dosis eines zuckerhaltigen Erfrischungsgetränkes oder das ständige Naschen erhöht

Plaque besteht aus Nahrungsresten, Speichel, Bakterien sowie deren Stoffwechselprodukten und entsteht bei jedem Essen und Trinken.





MR Dr. Wolfgang Kopp,
Vizepräsident und Prophylaxereferent
der Österreichischen Zahnärztekammer

das Kariesrisiko schon beträchtlich! Wenn Süßes, dann also direkt nach den Hauptmahlzeiten. Besonders gewarnt wird vor dem Fläschchen, das falsch befüllt, ein echter Zahnkiller ist. Das ständige Nuckeln an gesüßten Getränken (auch an Fruchtsäften oder gespritzten Fruchtsäften) ist eine Garantie für Milchzahnkaries. Eine weitere Empfehlung lautet: Verzicht auf Rauchwaren - Nikotin verringert durch Verengung der Blutgefäße die Durchblutung auch im Mundbereich und verringert dadurch Abwehr und Heilungskräfte im Parodont (Parodontitis) und Knochen (Implantate).

Die **zweite Säule ist die Mundhygiene** und zwar zum einen die regelmäßige, tägliche, effektive Mundhygiene (richtige Systematik und Technik) und zum anderen die professionelle Mundhygiene beim Zahnarzt und seinem Team. Der bakterielle Biofilm am Zahn ist nur mechanisch entfernbar, dies muss täglich effektiv geschehen. Die Empfehlung lautet: zweimal täglich, das heißt morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen, mindestens zwei Minuten gründlich, technisch richtiges und systematisches Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta!

Besonders wichtig ist, dass Eltern ihren Kindern die Zähne putzen bzw. nachreinigen und zwar so lange, bis das Kind flüssig schreiben kann (um die 10 Jahre), weil davor die nötige Feinmotorik noch nicht entwickelt ist.



Da kaum jemand in der Lage ist, seine Zähne selbst hundertprozentig perfekt zu reinigen: **Die professionelle Mundhygiene beim Zahnarzt und der Prophylaxeassistentin**, die die Entfernung des Biofilms, die Entfernung von Zahnstein und die Politur der Zähne und der Zahnzwischenräume beinhaltet, **sollte daher regelmäßig in Anspruch genommen werden.**

Die **Fluoridierungsmaßnahmen zu Hause und beim Zahnarzt und die regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchung** sind weitere wichtige Säulen für den Erhalt der Mundgesundheit.

Werden diese Grundregeln eingehalten, sind die wichtigsten Schritte für eine dauerhafte Zahn- und Mundgesundheit gesetzt - für gesunde Zähne ein Leben lang. ■



Gesamtösterreichisches Prophylaxeprogramm

Das Gesamtösterreichische Prophylaxeprogramm steht auf der homepage der Österreichischen Zahnärztekammer als kostenloser Download zur Verfügung.

www.zahnaerztekammer.at
(Downloadcenter/Leitfaden und Muster)

Gedruckte Ausgabe können in der jeweiligen Landes Zahnärztekammer bestellt werden.