

## „Zahnfibel“ zu den Themen Gesunderhaltung und Prophylaxe

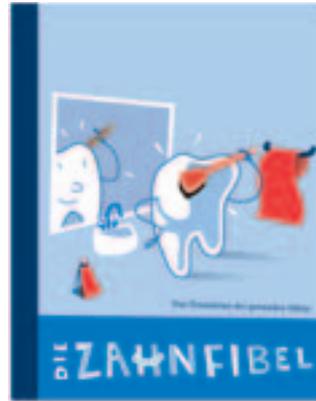
Die Idee war, eine „Zahnfibel“ zu erstellen, die den Eltern ein Basiswissen zu den Themen Gesunderhaltung und Prophylaxe vermittelt und ihnen so einen Handlungsrahmen ermöglicht. Ein wichtiges Kriterium war, dass die Zahnfibel unabhängig von Modetrends und frei von Werbung ist.

Die Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit im Landkreis Esslingen (AZE) wurde 1991 mit dem Ziel gegründet, die Zahn- und Mundgesundheit der Kinder im Landkreis Esslingen zu erhöhen. Die Mitglieder sind Vertreter des Gesundheitsamtes Esslingen,

der gesetzlichen Krankenkassen und der Zahnärzteschaft des Landkreises Esslingen. In eigenen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass seit Beginn der Prophylaxemaßnahmen an Schulen und Kindergärten immer weniger Zahnschäden durch Karies festgestellt werden mussten.

Die Mitarbeiter der AZE, Jugendzahnärzte wie Prophylaxehelferinnen, sind sich einig, dass die frühzeitige Sensibilisierung der Eltern für Zahngesunderhaltung der Kinder ein bedeutender Schritt in der Kariesprophylaxe darstellt. Parallel zur Arbeit mit

den Kindern steht den AZE-Mitarbeitern mit der Zahnfibel nun



ein Instrument zur Verfügung, mit dem auch Eltern angespro-

chen werden können, frühzeitig die Kariesprophylaxe ihrer Kinder zu unterstützen.

In der Zwischenzeit haben auch die anderen Arbeitsgemeinschaften Zahngesundheit im Bereich der Bezirkszahnärztekammer Stuttgart ihr Interesse bekundet. Hierbei würde die Zahnfibel individualisiert und den besonderen Gegebenheiten der Landkreise angepasst werden. Auch könnte die Zahnfibel in andere Sprachen übersetzt und an ausländische Mitbürger überreicht werden.

**Bestellung unter [www.zahnfibel.net](http://www.zahnfibel.net)**

## Zähneputzen: Nicht nach sauren Nahrungsmitteln!



Der Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten in Frankfurt warnt:

Zähneputzen nach dem Verzehr säurehaltiger Nahrungsmittel schadet dem Zahnschmelz.

Denn durch die säurehaltigen Nahrungsmittel sei der Zahnschmelz bereits leicht angeätzt – deshalb sollten die Zähne eine halbe Stunde lang vom Bürsten verschont werden.

## Zahnlücken ist gleich Gedächtnislücken?

Schwedische Forscher haben 16 Jahre lang 2.000 Menschen untersucht, um Zusammenhänge zwischen Zahnlücken und Gedächtnislücken zu prüfen. Jan Bergdahl von der Umea Universität meint, dass zahnlöse Menschen ein deutlich schlechteres Gedächtnis haben. Die Wissenschaftler um Bergdahl wollen nun herausfinden, wie viele Zähne gezogen werden müssen, um das Erinnerungsvermögen in Mitleidenschaft zu ziehen, und welche Auswirkungen Zahnprothesen haben. In Tierversuchen konnte gezeigt werden, dass beim Ziehen eines Zahnes zum Gehirn führende Nerven beschädigt werden. Fraglich erscheint, ob schlechte Zähne und ein schlechtes Gedächtnis nur die gleiche Ursache haben oder ob es einen Kausalzusammenhang zwischen beiden gibt.

## Achtung beim RDA-Wert in Zahncremes

Per Verordnung müssen Hersteller auf Zahncremetuben auflisten, welche Substanzen ihre Produkte enthalten. Freiwillig ist dagegen die Angabe des RDA-Wertes. RDA steht für „Radioaktive Dentin Abrasion“ und bildet das Maß für die abreibende Wirkung einer Zahncreme.

Denn neben der Entfernung von Verfärbungen und Belägen kann es beim Zähneputzen auch zu einem Abrieb des Dentins kommen. Das sind pro Bürsteneinsatz verschwindend geringe Mengen, aber über Jahrzehnte kann sich der Abrieb summieren und zu einem

ernsthaften Problem werden. Dies betrifft vor allem Zahnhälse, die durch einen Rückgang des Zahnfleisches freigelegt und besonders empfindlich werden.

Die meisten handelsüblichen Zahncremes liegen mit einem RDA-Wert um 70 im Bereich eines mittleren Abriebs, als stark abrasiv werten Zahnmediziner Produkte mit einem Wert über 100. Einige Zahnweißzahncremes setzen zur Entfernung von Verfärbungen sogar auf RDA-Werte von bis zu 150. Prophylaxeexperten empfehlen, Produkte mit einem RDA-Wert um 30.

