

# Nutzung von Zungenschabern

## Sinn oder Unsinn?

**LEIPZIG** – Ein neuer Trend auf der Social-Media-Plattform Tiktok lenkt die Aufmerksamkeit auf ein bisher wenig untersuchtes Feld der Mundgesundheit: Gehört zur guten Mundpflege das Zungenschaben dazu?

Tiktok-Videos, in denen für die Verwendung von Zungenschabern plädiert wird, generierten Millionen Aufrufe und stellten die Hypothese auf, dass das regelmäßige Zungenschaben Mundgeruch vertreiben könne.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Freisetzung von flüchtigen Schwefelverbindungen, die bei Ansammlung auf Zunge und Zahnfleisch zu Mundgeruch führen können, verringert werden kann, wenn ein Zungenschaber zum Einsatz kommt. Dafür reicht es aus, die Zunge ein- bis zweimal täglich für etwa 15–30 Sekunden zu reinigen.

Jedoch gibt es auch Vorbehalte gegen den Einsatz des Zungenkratzers. So kann Mundgeruch nicht nur durch Bakterien, sondern auch durch Karies, Mandelentzündungen oder Säurerefluxbeschwerden verursacht werden. In diesen Fällen hat ein Zungenschaber keinen Effekt auf den Geruch des Atems. Zudem sind die Vorteile des Zungenschabens nur von kurzer Dauer, und wird nicht die richtige Technik angewendet, reduziert sich die Wirksamkeit. Auch können beim Abschaben der Zunge wichtige Bakterien, die für Stoffwechselprozesse im Körper relevant sind, mit abgetragen werden. Ein aggressives Vorgehen beim Schaben kann die Zunge zum Bluten bringen.

Bisher fehlen qualitativ hochwertige klinische Studien, um den Nachweis der Funktion der Zungenschaber zu erbringen. Darauf haben die Tiktok-Videos aufmerksam gemacht. 

**Quellen:** Medical Xpress/The Conversation

## Zahlen des Monats

# 5.402

So viele Mitglieder verzeichnete die Österreichische Zahnärztekammer am 1. Mai 2024. Diese Zahl unterstreicht die zentrale Rolle der Zahnärzte für die Gesundheit in Österreich.

# 3,7

Die Markenbekanntheit von Meridol für Zahncreme und Zahnpflegemittel in Österreich stieg im Jahr 2023 im Vergleich zu 2022 um zwei Prozentpunkte (+3,7 Prozent).

# 5

In Österreich besteht die Möglichkeit, Zahnmedizin an fünf renommierten Universitäten zu studieren, die sich in den Städten Graz, Wien und Innsbruck befinden.

# Strahlenschutz in der Zahnmedizin

## Bleichürzenpflicht für Patienten bei Zahnrontgen.

**WIEN** – Aus gegebenem Anlass weist die Österreichische Zahnärztekammer betreffend Verwendung von Bleischürzen für Patienten bei Zahnrontgen darauf hin, dass aktuell laut Medizinischer Strahlenschutzverordnung die Verpflichtung besteht, Patienten mittels Schutzschürzen oder -schilde im Falle von Zahnrontgenaufnahmen zu schützen. Es gibt hier keinen Spielraum, wie gerade bei medizinischem Röntgen durch Ärzte und Krankenanstalten kolportiert wird.

Die Österreichische Zahnärztekammer ist mit dem zuständigen Bundesministerium bereits im Gespräch, um auch für die Angehörigen des zahnärztlichen Berufs eine EU-konforme Regelung bzw. Erleichterung in dieser Hinsicht zu erwirken.

**Aktueller Text der Med. Strahlenschutzverordnung Schutz bei zahnmedizinischen Röntgenuntersuchungen:** § 31 (1) *Ist bei Zahnrontgenaufnahmen das Halten des Bildempfängers durch eine andere Person als die Patientin/den Patienten selbst notwendig, ist auf § 13 Abs. 4 Bedacht zu nehmen. Die Patientinnen/Patienten sind durch Schutzschürzen oder Schutzschilde zu schützen, sofern nicht technische oder anatomische Gegebenheiten dagegen sprechen (lt. Erläuterung z. B.: Bei Patienten mit kurzem Hals bleibt bei Panoramaschichtaufnahmen die Bewegungseinrichtung für Röntgenstrahler und Bildempfänger oft an der Bleischürze stecken. Dies hat dann eine Wiederholung der Aufnahme und damit eine zusätzliche Strahlenexposition zur Folge.).*



© Roman Chazov/Shutterstock.com

(2) *Bei Aufnahmen mit zahnmedizinischen Röntgen-einrichtungen muss, sofern der erforderliche Schutz nicht durch bautechnische oder andere Maßnahmen sichergestellt ist, der Abstand des Bedienungspersonals sowohl von der durchstrahlten Person als auch vom Röntgenstrahler und dem Nutzstrahlenbündel mindestens zwei Meter betragen. *

**Quelle:** Österreichische Zahnärztekammer

# Immer mehr allein lebende ältere Menschen

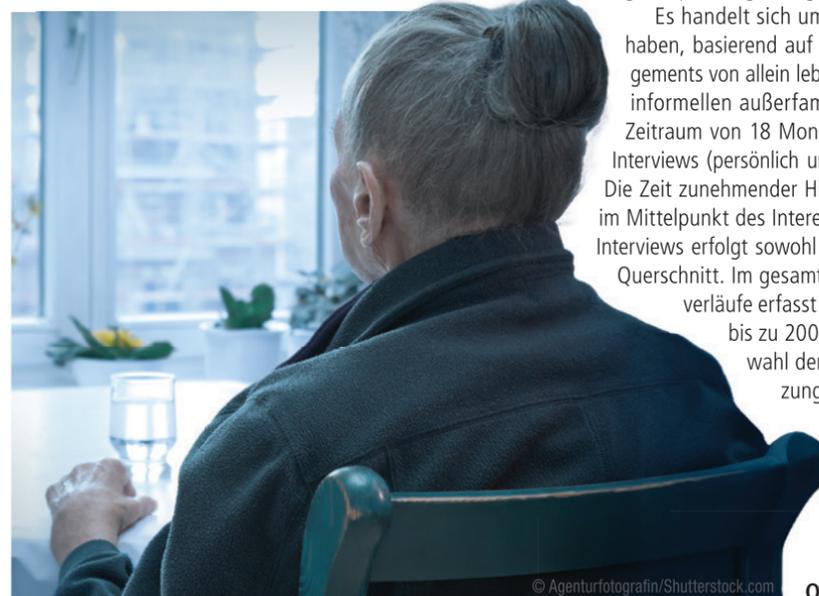
## Unterstützung aus dem informellen außerfamiliären Bereich.

**WIEN** – Immer mehr alte und hochbetagte Menschen leben in einem Einpersonenhaushalt. Die Gründe dafür sind unterschiedlich, doch sind es mehrheitlich Frauen, die im hohen Alter davon betroffen sind. Wenn Hilfe- und Pflegebedürftigkeit zunehmen, ist der Verbleib in der häuslichen Umgebung, trotz vielfältiger flächendeckender Angebote, bedroht. Am Ende des Lebens spitzt sich die Situation häufig zu. Allein lebende ältere Menschen sind deshalb eine besonders vulnerable Gruppe, wenn es um die Erfüllung des Wunsches geht, zu Hause sterben zu können. Hierbei stellen Freunde oder Nachbarn eine wesentliche Ressource dar. Diese Form der außerfamiliären informellen Hilfe wird jedoch bislang, sowohl

in Politik und Gesellschaft als auch in der Forschung, noch kaum in den Blick genommen.

Wie informelle außerfamiliäre Unterstützungsarrangements gestaltet sein müssen, damit ein Verbleib von allein lebenden älteren Menschen im eigenen Zuhause „bis zuletzt“ gelingen kann, ist daher von zentraler Bedeutung für die zukünftige Gestaltung von Therapie, Pflege und Betreuung dieser Zielgruppe. Das Schaffen einer soliden Wissensgrundlage hinsichtlich der Herausforderungen einer Versorgung ggf. einschließlich der letzten Lebensphase für allein lebende Menschen ohne familiäre Unterstützung im Nahbereich ist daher das Ziel einer Forschungsstudie, auf deren Basis in weiterer Folge Empfehlungen abgeleitet werden können.

Es handelt sich um ein dreijähriges Forschungsvorhaben, basierend auf einem Längsschnittdesign. Arrangements von allein lebenden älteren Menschen und ihren informellen außerfamiliären Helfern sollen über einen Zeitraum von 18 Monaten über sequenzielle qualitative Interviews (persönlich und telefonisch) untersucht werden. Die Zeit zunehmender Hilfe- und Pflegebedürftigkeit steht im Mittelpunkt des Interesses. Die Analyse der qualitativen Interviews erfolgt sowohl „fallverlaufsbezogen“ als auch im Querschnitt. Im gesamten Zeitraum sollen 20 bis 25 Fallverläufe erfasst werden, bestehend aus insgesamt bis zu 200 persönlichen Interviews. Die Auswahl der Teilnehmer erfolgt mit Unterstützung von Hauskrankenpflegediensten, Hausärzten sowie spezialisierten Hospiz- und Palliative Care-Teams in den Regionen Salzburg, Oberösterreich, Niederösterreich und Wien. 



© Agenturfotografin/Shutterstock.com

**Quelle:** Gesundheit Österreich

# Auf den Punkt ...

## Plaque

Wissenschaftler haben entdeckt, dass das Molekül 3,3'-Diindolylmethan die Bildung von Plaque und Karies verursachenden Biofilmen um 90% reduziert. Es weist zudem antikarzinogene Eigenschaften auf.

## Langzeitfolgen

Viele Betroffene von Langzeitfolgen einer Coronainfektion leiden nach einer Studie des Universitätsklinikums Jena mehr als ein Jahr danach an der Erschöpfungserkrankung ME/CFS.



© tiero - stock.adobe.com

## Zahnschmelzregeneration

Forscher der Uni Washington haben erfolgreich Zahnschmelz-Organoiden aus Stammzellen entwickelt. Dieser Fortschritt kann die Grundlage für zukünftige stammzellbasierte Therapien sein.

## „Cheat Days“

Eine Studie zeigt, dass wiederholte, kurzfristige Abweichungen von ausgewogener Ernährung hin zu fettreicher, ballaststoffarmer Kost das menschliche Immunsystem erheblich beeinträchtigen.

## IMPRESSUM

**Verlag**  
OEMUS MEDIA AG  
Holbeinstraße 29  
04229 Leipzig  
Deutschland  
Tel.: +49 341 48474-0  
Fax: +49 341 48474-290  
kontakt@oemus-media.de  
www.oemus.com

**Herausgeber**  
Torsten R. Oemus

**Vorstand**  
Ingolf Döbbecke  
Dipl.-Betriebsw. Lutz V. Hiller  
Torsten R. Oemus

**Chefredaktion**  
Katja Kupfer

**Redaktionsleitung**  
Dr. med. stom. Alina Ion  
a.ion@oemus-media.de

**Anzeigenverkauf/  
Verkaufsleitung**  
Stefan Thieme  
s.thieme@oemus-media.de

**Projektmanagement/  
Vertrieb**  
Simon Guse  
s.guse@oemus-media.de

**Produktionsleitung**  
Gernot Meyer  
meyer@oemus-media.de

**Anzeigenposition**  
Lysann Reichardt  
l.reichardt@oemus-media.de

**Art Direction**  
Dipl.-Des. (FH) Alexander Jahn  
a.jahn@oemus-media.de

**Satz**  
Aniko Holzer, B.A.  
a.holzer@oemus-media.de

**Erscheinungsweise**  
Dental Tribune Austria Edition  
erscheint 2024 mit 8 Ausgaben,  
es gilt die Preisliste Nr. 12 vom  
1.1.2024.  
Es gelten die AGB.

**Druckerei**  
Dierichs Druck+Media GmbH  
Frankfurter Str. 168  
34121 Kassel  
Deutschland

**Verlags- und Urheberrecht**  
Dental Tribune Austria Edition ist ein eigenständiges redaktionelles Publikationsorgan der OEMUS MEDIA AG. Die Zeitschrift und die enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt besonders für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages. Bei Einsendungen an die Redaktion wird das Einverständnis zur vollen oder auszugsweisen Veröffentlichung vorausgesetzt, sofern nichts anderes vermerkt ist. Mit Einsendung des Manuskriptes geht das Recht zur Veröffentlichung als auch die Rechte zur Übersetzung, zur Vergabe von Nachdruckrechten in deutscher oder fremder Sprache, zur elektronischen Speicherung in Datenbanken zur Herstellung von Sonderdrucken und Fotokopien an den Verlag über. Für unverlangt eingesandte Bücher und Manuskripte kann keine Gewähr übernommen werden. Mit anderen als den redaktionseigenen Signa oder mit Verfassernamen gekennzeichnete Beiträge geben die Auffassung der Verfasser wieder, welche der Meinung der Redaktion nicht zu entsprechen braucht. Der Autor des Beitrages trägt die Verantwortung. Gekennzeichnete Sonderteile und Anzeigen befinden sich außerhalb der Verantwortung der Redaktion. Für Verbands-, Unternehmens- und Marktinformationen kann keine Gewähr übernommen werden. Eine Haftung für Folgen aus unrichtigen oder fehlerhaften Darstellungen wird in jedem Falle ausgeschlossen. Gerichtsstand ist Leipzig.

**Editorische Notiz  
(Schreibweise männlich/  
weiblich/divers)**

Wir bitten um Verständnis, dass – aus Gründen der Lesbarkeit – auf eine durchgängige Nennung der männlichen, weiblichen und diversen Bezeichnungen verzichtet wurde. Selbstverständlich beziehen sich alle Texte in gleicher Weise auf Männer, Frauen und diverse Personen.