

Kreisen Sie auch zwei Minuten?

Mundhygiene ist so ein einfaches Thema. Jedes Kind lernt das doch schließlich schon im Kindergarten. Drei Minuten auf den Zähnen kreisen – fertig. Seltsam nur, dass nach den letzten Untersuchungen des Institutes der Deutschen Zahnärzte (IDZ) trotzdem nur 2 % (!) der 35- bis 44-jährigen Erwachsenen in Deutschland ein plaquefreies Gebiss haben. Na gut, weitere 35,6 % haben so wenig Plaque, dass sie mit bloßem Auge zunächst nicht zu erkennen ist. Damit kann man ja vielleicht auch noch leben. Andererseits heißt das, dass 62,4 % dieser Altersgruppe sichtbare Plaque auf den Zähnen haben, bei 23,6 % ist sie maximal sogar in so großen Mengen vorhanden, dass die Interdentalräume komplett damit ausgefüllt sind. Angesichts der ätiologischen Bedeutung der Plaque für Karies, Gingivitis und Parodontitis kann das wiederum bestimmt nicht gut sein. Woran liegt das? Ich vermute zweierlei: Unkenntnis und Fehleinschätzung.

Unkenntnis, weil nach einer repräsentativen Umfrage der AXA-Krankenversicherungen 57 % der Bevölkerung ihre Zähne mit kreisenden Bewegungen putzen. Das ist die Technik, die in Verbindung mit der KAI-Methodik in Kindergärten und Grundschulen unterrichtet wird, weil sie dem motorischen Entwicklungsstand dieser Altersgruppe entspricht und nicht etwa, weil sie besonders effektiv wäre. Ein Erwachsener sollte mit einer effektiveren Technik putzen.

Fehleinschätzung, weil es gar nicht so einfach ist, ein menschliches Gebiss perfekt zu reinigen, auch weil eine direkte visuelle Kontrolle nicht möglich ist. Ein menschliches Gebiss weist eine komplexe

Struktur auf, die nicht so leicht zu reinigen ist wie Gegenstände unseres täglichen Gebrauchs, z. B. Teller, Besteck, Pfannen oder auch ein Auto. Eine aktuelle Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Zahnerhaltung weist darauf hin, dass durch zweiminütiges Zähneputzen nur etwa 40 % der Zahnbeläge entfernt werden. Würden Sie sich bei Ihren Tellern damit zufriedengeben? Übrigens gab in der AXA-Studie mit 44 % die Mehrheit der Befragten an, zwei Minuten die Zähne zu putzen. Weitere 11 % gaben eine Minute und 1 % weniger als eine Minute an. Aus klinischen Studien wissen wir aber, dass die angegebene Putzzeit üblicherweise erheblich überschätzt wird. Was die reale Putzzeit angeht, scheint es also in Deutschland eher schlecht auszusehen.

Aber welche Putzzeit ist denn die richtige? Ist doch klar, das sind drei Minuten, werden Sie jetzt vielleicht denken. Aber ist das wirklich so? Ist es wirklich vernünftig, jedem Menschen, egal ob Kind, Erwachsener oder Senior, die gleiche Zahnputzzeit zu empfehlen? Oder ist es vielleicht doch eher ratsam, jedem Menschen die individuelle Zahnputzzeit zu empfehlen, die er braucht, bis seine Zähne sauber sind?

Ich glaube, es ist an der Zeit, die Realitäten der Mundhygiene wahrzunehmen und althergebrachte Konzepte auf den Prüfstand zu stellen. Zwei Minuten kreisen kann nicht die Lösung sein.

Prof. Dr. Stefan Zimmer

Fachzahnarzt für Öffentliches Gesundheitswesen
Leiter des Departments für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde Universität Witten/Herdecke



Prof. Dr. Stefan Zimmer

Prof. Dr. Stefan Zimmer
[Infos zum Autor]

