

Mundhygiene

Die Pflege des Gebisses, der Zunge und der gesamten Mundhöhle beugt Zahn- und Mundkrankheiten sowie Mundgeruch vor. Alleine durch die Entfernung von Speiseresten, Belägen und Verunreinigungen der Zähne, der Zahnzwischenräume, der Zunge und der Mundschleimhaut kann eine effektive Mundhygiene gewährleistet sein. Gleichzeitig wird durch die regelmäßige Zahnfleischmassage die Durchblutung des Zahnfleisches gefördert, was die notwendige Voraussetzung für die Gesunderhaltung des gesamten Parodontiums darstellt.

DR. MED. DENT. HABIL. FRIEDHELM BÜRGER, DR. MIKLOS SABO,
ZÄ MARGOT TARBERT/ALZEY

Generell kann man einen engen Zusammenhang zwischen dem Ernährungsbewusstsein, der Körperkultur und dem mundhygienischen Zustand feststellen. In unserer heutigen Gesellschaft ist es ein Muss, auf die Gesundheit des Zahn- und Mundbereiches zu achten, denn nichts ist schwieriger als im sozialen Umfeld mit schlechten Zähnen bzw. Halitosis akzeptiert zu werden. Bei jedem Bewerbungsgespräch ist das äußere Erscheinungsbild mit einem strahlenden Lachen ein optimaler Einstieg. Deshalb ist unsere Devise: „Wellness“ auch für den Zahn- und Mundbereich.

Mundhygiene als Prävention

„Besser Vorbeugen als Heilen.“ Die präventive Zahnheilkunde hat ihren Platz im Curriculum des Zahnmedizinstudiums gefunden, am häufigsten in den ersten Studienjahren. Zuerst werden die makroskopisch-mikroskopischen Kenntnisse über das gesunde System „MUND“ vermittelt, einschließlich Methoden, dies so zu erhalten. Erst später folgen die Kenntnisse über die pathologischen Prozesse und Veränderungen. So werden die angehenden Zahnärzte zu einem präventiven Denken angeleitet.

Ab wann beginnen mit der Mundhygiene?

Karies ist keine „moderne“ Krankheit – nur ihre Frequenz hat in den letzten Jahrzehnten zugenommen. Im Alter zwischen 30–35 Jahren gehen Zähne vorwiegend wegen Karies und deren Folgekrankheiten verloren. Mit der Mundhygiene sollte schon im Babyalter begonnen werden. Die Eltern müssen auf ihre Verantwortung hingewiesen werden, ihre Aufgabe ist es, schon die durchbrechenden Milchzähne vor Karies bildenden Einflüssen zu schützen. Die meisten wissen nicht, dass Babys ohne Kariesbakterien zur Welt kommen und dass sie von der Mutter auf das Baby übertragen werden können. Also, je weniger Keime im Mund der Mutter sind und je weniger Speichel von der Mutter zum Kind übertragen werden, desto gesünder bleibt die Mundhöhle des Kindes. Die Aufklärung der Eltern sollte darauf zielen, schon bei Säuglingen und Kleinkindern routinemäßig nach jedem

Essen den Zahnfleischsaum und alle Seiten der Milchzähne, anfangs mit einem trockenen Wattestäbchen, zu reinigen. Mit zunehmendem Alter sollte auf eine eigene Babyzahnbürste umgestiegen werden, diese Bürsten sind besonders weich.

Die Eltern sollten mit ihren Lieblingen so früh wie möglich spielerisch einüben, was zum Zähneputzen gehört wie: Mund aufmachen, Zähne zeigen, Zähne putzen und Mund ausspülen. Sie müssen die Neugier und den natürlichen Nachahmungstrieb ihrer Kinder nutzen, so machen sie das Zähneputzen zu einem selbstverständlichen Spiel, das allen Spaß macht. Ab einem Alter von zwei bis drei Jahren bekommt das Kind seine eigene kleine Zahnbürste mit einem kleinen, dicken Handgriff und einem kurzen, weichen Bürstenkopf. Die Bürstroutine sollte von „rot nach weiß“ eingeübt werden. Zuerst die „K“auflächen dann „A“ußen- und die „I“nnenflächen der Zähne, das so genannte „KAI“-System. Zur Kontrolle und eventuellem Nachputzen sind die Eltern aber immer noch gefordert, denn richtiges Zähneputzen ist schwer und muss unter Kontrolle geübt werden. So sollte die Zahnpflege morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen perfekt und effektiv sein.

Die Eltern sollten vermeiden, ihrem Kind eine „Dauernuckelflasche“ mit gesüßten Kindertees zu geben, denn sie haben eine verheerende Wirkung auf die kleinen Zähne, genauso wie Obstsaft, die natürlichen Fruchtzucker enthalten. Die andauernde Berieselung der Milchmolaren mit diesen Getränken pfuscht der natürlichen Schutzfunktion des Speichels ins Handwerk, denn er hat keine Chance, im Mund nach dem Trinken wieder ein gesundes Milieu einzurichten, da er ständig von süßer, zuckerhaltiger Flüssigkeit weggespült wird. Oft sind die ersten kariösen Läsionen schon im Milchgebiss vorhanden und bis zum siebenten Lebensjahr ist der Karies „zuwachs“ ein Zahn pro Jahr nicht selten. Der DMF-Index steigt gleichmäßig bis zum 30. Lebensjahr an, wo er dann ein Plateau erreicht. Mit Eintritt in den Kindergarten helfen in vielen Kindergärten auch die Erzieherinnen mit bei der täglichen Mundhygiene – dort macht das Putzen in der Gruppe noch mal soviel Spaß. Nach der WHO ist die Gesundheitserziehung in Gruppen zu teilen:

a) Individuelle Prophylaxe