**THEMENDIENST**

Zahnpflege bei Jugendlichen zum Tag der Zahngesundheit

**Die „Mundjuwelen“ pflegen**

Am 25. September ist es wieder soweit: Der *Tag der Zahngesundheit* steht in diesem Jahr unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Ich feier’ meine Zähne!“ Ziel ist es, Jugendliche zu motivieren, sich mehr um ihre Mundgesundheit zu kümmern. Die Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) nimmt das zum Anlass, das Thema Putzen mit Zahnspange unter die Lupe zu nehmen.

**Zahnspange als Risikofaktor**

In Deutschland ist rund jeder zweite Jugendliche in kieferorthopädischer Behandlung [1]. „Brackets“, oder „Mundjuwelen“ wie festsitzende Zahnspangen in der Jugendsprache auch heißen, werden jedoch meist nicht so königlich behandelt. Im Vordergrund stehen Aktivitäten in der Clique, und auch die Konsumgewohnheiten verändern sich: Energy- und Softdrinks, Süßigkeiten, Fast-Food oder vielleicht auch Zigaretten- und Alkohol greifen die Zähne zusätzlich an. Dabei wollen doch gerade Jugendliche ein schönes, weißes Hollywood-Lächeln haben. Wer bei der Mundhygiene mit Zahnspange schludert, riskiert schnell Zahnfleischentzündungen, Schmelzschädigungen und Karies. „Vor allem rund um die Metallplättchen kann sich durch Essensreste schnell Plaque bilden, weshalb Jugendliche mindestens zweimal täglich gründlich putzen sollten: Dabei zuerst den Mund mit Wasser ausspülen und mit der Bürste wie gewohnt vom Zahnfleisch zum Zahn hin auswischen. Bei der Zahnpasta gilt: Ein Produkt mit 1.450 ppm Fluorid verwenden“, sagt Professor Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke. Am meisten gefährdet sind die Zahnzwischenräume, die oft vergessen werden. Diese sollten mit Interdentalbürsten in der passenden Größe gereinigt werden. „Zusätzlich helfen Mundspüllösungen mit Fluorid und antibakteriellen Wirkstoffen, Zahnfleisch und Zähne gesund zu halten. Sie bringen das Fluorid auch an schwer erreichbare Stellen und machen die Zahnsubstanz widerstandsfähig gegen Karies“, rät Professor Zimmer. Das gilt auch für fluoridiertes Speisesalz. Daher sollten Eltern darauf achten, im Haushalt Jodsalz mit Fluorid zu verwenden. Bis zu einer halben Stunde nach dem Verzehr bleibt die Fluoridkonzentration im Speichel erhöht und die kariesvorbeugende Wirkung hält an. Für Zwischendurch sind auch zuckerfreie Zahnpflegekaugummis eine gute Option.

**4 Tipps für Eltern: Teenager zum Putzen animieren**

1. **Digitalisieren Sie die Zahnpflege:** Elektrische Zahnbürsten in hippen Farben wie Schwarz oder Roségold motivieren mit Putz-Apps.
2. **Finden Sie altersgerechte Argumente:** Ein schönes Lächeln hilft beim Flirten und gute Zahnpflege gegen Mundgeruch beim Küssen.
3. **Schaffen Sie Anreize:** Wenn der Zahnarzt beim nächsten Termin zufrieden ist, gibt es eine Belohnung, z. B. in Form eines Event-Gutscheins.
4. **Sprechen Sie Gesundheitsthemen offen an:** Zahngesunde Ernährung lässt sich beim gemeinsamen Essen einfach thematisieren. Dabei kann man auch auf informative You-Tube Videos oder Zahnpflege Apps verweisen.

*3.091 Zeichen*

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Quellen:**

Bundesrechnungshof, Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (Einzelplan 15)9 Nutzen kieferorthopädischer Behandlung muss endlich erforscht werden, 2017. <https://www.bundesrechnungshof.de/de/veroeffentlichungen/produkte/bemerkungen-jahresberichte/jahresberichte/2017-ergaenzungsband/langfassungen/2017-bemerkungen-ergaenzungsband-nr-09-nutzen-kieferorthopaedischer-behandlung-muss-endlich-erforscht-werden-pdf> (Letzter Zugriff: 23.07.2019).

**Abbildung**



Abb. Putzen für ein schönes Lächeln lohnt sich. „Gesund beginnt im Mund – Ich feier’ meine Zähne!“ ist das Motto des Tags der Zahngesundheit am 25. September 2019.

©IfK/fotofrol/stock.adobe.com

Abdruck honorarfrei in Verbindung mit vorstehendem Text

**Herausgeber:**

Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Isabel Becker, Dirk Fischer

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Telefon: 069 / 2470 6822

Fax: 069 / 7076 8753

E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de

[www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)