

Tag der Zahngesundheit: Mundhygiene-Tipps für junge Menschen

„Gesund beginnt im Mund – Ich feier’ meine Zähne!“

Berlin, 24. September – Anlässlich des morgigen **Tages der Zahngesundheit** unter dem Motto „*Gesund beginnt im Mund – Ich feier’ meine Zähne!*“ gibt die **Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV)** eine Auswahl praktischer Tipps für junge Menschen, die aktiv für eine dauerhafte Mundgesundheit sorgen wollen:

Regelmäßiges Zähneputzen – Unbedingt! Zähne sollten zweimal täglich für mindestens zwei Minuten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta gründlich geputzt werden - wenn möglich nach dem Essen. Besonders wichtig ist es, die Zähne regelmäßig, sorgfältig und systematisch zu reinigen. Weitere Informationen zum Thema Zähneputzen finden Sie [hier](#).

Auf die „richtige“ Bürste kommt es an... Die Auswahl an Zahnbürsten ist groß. In Drogerien, Apotheken und Supermärkten finden sich Exemplare in allen Formen und Farben. Geeignet zum Zähneputzen ist jede Bürste, die gründlich, regelmäßig, richtig und nicht zu lange benutzt wird. Spätestens nach drei Monaten Gebrauch sollte jede Bürste ersetzt werden. Übrigens: Ist die Zahnbürste zu groß, stört sie im Mund, vor allem in hinteren Bereichen. Ein kleiner Bürstenkopf reinigt in der Regel besser. Weitere Informationen zum Thema Zahnbürsten finden Sie [hier](#).

Zahnpasta – nicht nur der Frische wegen... Für fast alle Herausforderungen bei der Mundgesundheit gibt es spezielle Zahnpasten. Vor allem drei Inhaltsstoffe sind wichtig: Fluorid macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säuren, abrasive (= schmirgelnde) Teilchen sorgen für eine gute Putzwirkung und schäumende Stoffe fangen Essenreste ein. Vorsicht jedoch bei „Weißmacher-Zahncremes“! Sie enthaltenen gröberen Schleifkörper tragen nicht nur Beläge stärker ab, sondern können auch den Zahnschmelz angreifen. Weitere Informationen zum Thema Zahnpasta finden Sie [hier](#).

Zahnseide & Co... In größere Lücken gelangen die Borsten der Zahnbürste noch hinein, bei engeren Zwischenräumen hilft nur noch Zahnseide. Für enge Bereiche im Mund eignet sich ein Zahnseidefaden, für breitere ein sogenanntes „Superfloss“-Reinigungsband. Zwischenraumbürstchen sind für eine gründliche Pflege ebenfalls nützlich. Sie erfüllen die gleiche Aufgabe wie Zahnseide, manchmal sogar noch besser und sind besonders bei festen Zahnspangen zur Reinigung der Zwischenräume eine gute Wahl. Weitere Informationen zum Thema Zahnseide finden Sie [hier](#).

Ansprechpartner:

Kai Fortelka
Pressesprecher
Leiter Abteilung Presse-
und Öffentlichkeitsarbeit

Behrenstraße 42
10117 Berlin

Tel.: 030/28 01 79-27
Fax: 030/28 01 79-21

www.kzbv.de
presse@kzbv.de



Was tun bei Mundgeruch? Mundgeruch (Halitosis) bemerkt man bei anderen, aber nicht bei sich selbst. Viele Betroffene sind sich ihres Mundgeruchs oft gar nicht bewusst. Dabei ist das Problem – einmal erkannt – meist schnell aus der Welt zu schaffen. Entgegen der landläufigen Meinung liegen die Ursachen von Mundgeruch meistens nicht bei Mandeln, Magen oder Stoffwechsel, sondern sind in der Mehrzahl der Fälle eine Folge mangelnder Mundhygiene. Eine Professionelle Zahnreinigung kann bei Mundgeruch Abhilfe schaffen. Weitere Informationen zum Thema Mundgeruch und wie man ihn beseitigt finden Sie [hier](#).

Professionelle Zahnreinigung – Ja bitte! Eine Professionelle Zahnreinigung in der Praxis – PZR genannt – unterstützt die tägliche Zahnreinigung. Dabei entfernen Zahnärzte und geschultes Personal mit speziellen Instrumenten Beläge auf Zahnoberflächen, in Zwischenräumen und in den Zahnfleischtaschen. Verfärbungen durch Tee, Kaffee oder Nikotin werden gleich mit entfernt. Eine PZR zweimal pro Jahr ist meist ausreichend. Die KZBV veröffentlicht regelmäßig Umfrageergebnisse zu Kassenleistungen bei der PZR, die Sie [hier](#) abrufen können.

Zur Individualprophylaxe in die Praxis... Zahnärztinnen und Zahnärzte leisten professionelle Hilfe, wenn es darum geht, bleibende Zähne von Anfang an zu schützen. Um Karies und Zahnfleischerkrankungen vorzubeugen und gegebenenfalls ein Fortschreiten oder neuerliches Auftauchen von Krankheiten zu verhindern, bieten die Praxen verschiedene Vorsorgemaßnahmen an. Sie sind als Individualprophylaxe auf den persönlichen Bedarf zugeschnitten. Diese Leistungen zu Lasten der gesetzlichen Kassen ergänzen die halbjährlichen Kontrolluntersuchungen und können bis zum 18.Geburtstag regelmäßig beansprucht werden. Weitere Informationen zur Individualprophylaxe finden Sie [hier](#).

Auf die Ernährung kommt es an... Falsche Ernährung ist eine der Hauptursachen von Karies und anderen Zahn- und Zahnbetterkrankungen. Vor allem Lebensmittel, die Zucker und Kohlenhydrate enthalten, greifen die Zähne an. Am besten sorgen Sie mit ausgewogenem und abwechslungsreichem Essen Schäden an Zähnen vor. Grundsätzlich empfohlen wird eine zuckerarme und pflanzenbasierte Ernährung. So sind zum Beispiel Äpfel und Möhren – roh gegessen – ideale Zwischenmahlzeiten. Freunde von Süßigkeiten können auf zahnfreundliche Alternativen zurückgreifen, die zuckerfrei sind und keine Karies verursachen. Weitere Informationen für eine zahngesunden Ernährung finden Sie [hier](#).

Kaugummi als Unterstützung der Zahnpflege... Zahnärztinnen und Zahnärzte empfehlen nach dem Essen – wenn Zähneputzen nicht möglich ist – das Kauen von zuckerfreien Kaugummis. Dabei wird viel Speichel produziert, der zumindest gröbere Beläge von den Zähnen spült und hilft, zahnschädigende Säure im Mund zu neutralisieren, die vor allem durch zuckerhaltige Nahrung entstanden ist. Weitere Informationen zu zuckerfreien Kaugummis finden Sie [hier](#).

Piercings im Mundbereich? Eher nicht! Wer sich im Mundbereich Piercings setzen lässt, geht ein Gesundheitsrisiko ein. Weil die Verletzungsgefahr von Zähnen und Zahnfleisch hoch ist und eine durchbohrte Lippe oder Zunge ein Einfallstor für Infektionen ist, raten Zahnärztinnen und Zahnärzte von solchen Eingriffen im Mundbereich ab. Wer darauf dennoch nicht verzichten möchte, sollte Zähne und Zahnfleisch in der Praxis regelmäßig untersuchen lassen, damit bei ersten Anzeichen einer Schädigung das Piercing schnell entfernt werden kann. Weitere Informationen zu Piercings im Mundbereich finden Sie [hier](#).

Hintergrund: Der Tag der Zahngesundheit

Seit dem Jahr 1991 stellt der Tag der Zahngesundheit jeweils am 25. September die Vorsorge, die Verhütung von Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen sowie die Aufklärung und Förderung von Eigenverantwortung in den Mittelpunkt. In Ländern, Städten und Gemeinden wird mit verschiedenen Veranstaltungen über jeweils wechselnde thematische Schwerpunkte informiert. Weitere Informationen unter www.tagderzahngesundheit.de.

Die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV)

Die KZBV vertritt die Interessen der mehr als 53.000 Vertragszahnärztinnen und Vertragszahnärzte – einer der größten Facharztgruppen in Deutschland. Sie ist die Dachorganisation der siebzehn Kassenzahnärztlichen Vereinigungen, die die zahnärztliche Versorgung im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) sicherstellen. Die KZBV hat den Status einer Körperschaft des öffentlichen Rechts und erfüllt eigenverantwortlich gesetzlich zugewiesene Aufgaben. Als Einrichtung der zahnärztlichen Selbstverwaltung verhandelt sie unter anderem mit den Spitzenverbänden der Krankenkassen Vereinbarungen zum Leistungsumfang der GKV und zur Honorierung der Zahnärzte. Die KZBV ist stimmberechtigte Trägerinstitution im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dem wichtigsten Entscheidungsgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung. Zusammen mit den Körperschaften und Standesorganisationen von Ärzten, Krankenhäusern und Krankenkassen gestaltet die KZBV im G-BA den Leistungskatalog der GKV für etwa 70 Millionen Menschen maßgeblich mit. Aktuelle Informationen über zahnärztliche Themen erhalten Sie durch unseren regelmäßigen Newsletter unter www.kzbv.de/newsletter.