

Pressemitteilung

zum Tag der Zahngesundheit am 25. September

Genussvoll im Herbst Zahngesund mit achtsamer Ernährung

Frankfurt, 23. September 2020 – Das Marmeladenbrot zum Frühstück, der Kaffee auf dem Weg zur Arbeit, der Fruchtojoghurt am Nachmittag – viele dieser Leckereien werden erst durch Zucker richtig schmackhaft. Ob Haushaltszucker, Frucht- oder Traubenzucker: Für die Wirkung auf unsere Zähne spielt die Art des Zuckers kaum eine Rolle – viel entscheidender ist die Zuckermenge. Nicht nur Kinder lieben süße Zwischenmahlzeiten und Getränke. Doch: Süße Durstlöscher wie Limonaden, Nektare, Säfte und Schorlen, Kaffee oder Tee mit Zucker können durch wiederholte Zuckergriffe im Tagesverlauf den Zahnschmelz schädigen und Karies verursachen. Auch versteckte Zucker, wie sie häufig in Fertigprodukten vorkommen, sind eine Gefahr für die Zahngesundheit: Schon kurz nach dem süßen Genuss steigt der Säurespiegel im Mund erheblich an. Wer seine Zähne und die seiner Kinder gesund erhalten möchte, sollte wichtige Sachverhalte rund um die Mundgesundheit kennen und sich zahnärztlich beraten lassen.

Schutzsystem Speichel

Die BARMER Hessen und die Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen raten neben einer konsequenten Zahnpflege zu einem bewussten, achtsamen Zuckerkonsum, damit die körpereigenen Schutzmechanismen ihre Wirkung entfalten können. Das wichtigste natürliche Schutzsystem im Mund ist der Speichel, denn er spült und remineralisiert den Zahnschmelz, versorgt ihn mit wichtigen Mineralstoffen. Dieses Abwehrsystem kann allerdings nur funktionieren, wenn die Zähne weitgehend frei von bakteriellen Zahnbelägen sind und wenn genügend Zeit ohne Zuckerimpulse bleibt: Etwa 16 Stunden Remineralisation können 8 Stunden Demineralisation ausgleichen. Diese Formel gilt nicht nur für Kinder- und Jugendzähne, sondern auch für die Mundgesundheit von Erwachsenen. Bei zahngesunder Ernährung halten sich Säureangriff und Säureabwehr die Waage.

Süßes darf sein

Weitverbreitete Regeln, die das Zähneputzen nach jedem Essen nahelegen, sind überholt. Die gute Nachricht ist demnach: Süßes darf sein. Entscheidend ist – wie so oft – das richtige Maß. Ein saftiger Apfel oder eine Handvoll knackiger Nüsse stillen den kleinen Hunger zwischendurch nicht nur kauaktiv und regen so die Speichelproduktion an, sondern versorgen den Körper auch mit wichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Regelmäßige Checks

Hessinnen und Hessen waren im Jahr 2018 durchschnittlich 1,1-mal in einer Zahnarztpraxis. Das zeigt eine Versorgungsdatenanalyse der BARMER. Der Anteil der Kinder, die über einen Zeitraum von 6 Jahren überhaupt keinen Zahnarztkontakt hatten, ist hoch. Bundesweit waren im Jahr 2018 im Schnitt 15 Prozent der Kinder unter 6 Jahren noch nie beim Zahnarzt. „Nur mit einer konsequenten Vorsorge können Erkrankungen und Entwicklungsstörungen im Zahn-, Mund- und Kieferbereich frühzeitig erkannt und notwendige Therapien eingeleitet werden. Deshalb sollte die Kontaktrate wesentlich höher liegen“, erklärt Martin Till, Landeschef der BARMER in Hessen.

„Wir empfehlen allen Altersgruppen, 2-mal jährlich eine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung in Anspruch zu nehmen, auch wenn keine Beschwerden vorliegen“, ergänzt Stephan Allroggen, Vorstandsvorsitzender der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Hessen. „Für die Vorsorge bei Kindern werden außerdem besondere Früherkennungsuntersuchungen von der gesetzlichen Krankenversicherung bezahlt: Ab dem 6. Lebensmonat bis zum vollendeten 6. Lebensjahr werden 6 zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen durchgeführt, die auch altersgerechte und individuelle Empfehlungen zur täglichen Zahn- und Mundpflege, zur Anwendung geeigneter Fluoridierungsmittel zur Härtung des Zahnschmelzes und Hinweise zur zahngesunden Ernährung beinhalten.“

Kinder zu selten bei der Vorsorge

Fast die Hälfte der 0- bis 5-Jährigen hat im Jahr 2018 durchschnittlich weniger als einmal pro Jahr eine Zahnarztpraxis besucht. Bei den 6- bis 11-Jährigen hatten knapp 10 Prozent keinen Zahnarztkontakt, bei den 12- bis 17-Jährigen waren es 12 Prozent. Bei den 6- bis 11-Jährigen hatten immerhin 38 Prozent der Kinder 2 bis 4 Zahnarztkontakte im Jahr. Damit entspricht diese Gruppe der Empfehlung, mindestens 2-mal jährlich einen Zahnarzt aufzusuchen. Bei den 12- bis 17-Jährigen waren es 32 Prozent, die 2- bis 4-mal beim Zahnarzt waren.

Quelle: BARMER Zahnreport 2020. Die Daten wurden auf die Alters- und Geschlechtsstruktur der Bevölkerung Deutschlands zum 31. Dezember 2018 standardisiert.

Tipps für zahngesunden Genuss

Gemäß dem Prophylaxe-Konzept der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH) gelten auch für Erwachsene die folgenden Empfehlungen:

- Zähne zweimal täglich putzen: nach dem Frühstück und nach dem Abendessen
- kauaktive Zwischenmahlzeiten, z. B. einen Apfel
- gegen den Durst lieber Wasser trinken
- Süßes weniger häufig, dafür bewusst genießen, z. B. eine Limonade zur Mahlzeit oder einen süßen Nachtisch
- nach der abendlichen Zahnreinigung nichts mehr essen oder trinken außer Wasser

Quelle: 5-Sterne-Konzept der LAGH, www.kzvh.de, Rubrik Patienten, Patientenberatung, Broschüren

Der Tag der Zahngesundheit wurde 1991 von 25 Organisationen der Zahnärzteschaft und der Krankenkassen als alljährlicher Aktionstag am 25. September eingeführt. 2020 steht der Tag der Zahngesundheit unter dem Motto: „Gesund beginnt im Mund – Mahlzeit!“.

Hochaufgelöste Bildmotive sind abrufbar unter: <https://www.kzvh.de/presse/bildarchiv/index.html>

Pressekontakt:

BARMER Hessen, Brigitte Schlöter, Öffentlichkeitsarbeit, Tel. 0800 33206047-3316,
E-Mail: brigitte.schloeter@barmer.de

KZV Hessen, Regina Lindhoff, Öffentlichkeitsarbeit, Tel. 069 6607-278, Fax -388,
E-Mail: regina.lindhoff@kzvh.de