

PRESSEMITTEILUNG

25. September = Tag der Zahngesundheit: Fünf clevere Zahnpflegetipps für jede Lebensphase

Wien, 24. September 2010 – Am 25. 9. ist es wieder soweit: Österreich macht mobil gegen Karies & Co. Auch heuer wieder zeigt der Tag der Zahngesundheit, wie wichtig gute und richtige Mundpflege für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden ist. Auch die Initiative *Wrigley Oral Healthcare Programs* (WOHP) setzt sich seit Jahren erfolgreich für die Kariesprophylaxe ein.

Immer mehr Menschen wünschen sich bis ins hohe Alter natürlich schöne und gesunde Zähne. Dabei ist optimale Mundpflege auch aus medizinischer Sicht sinnvoll. Wer die Grundregeln der Zahnpflege in jeder Lebensphase einhält, wird belohnt: mit gesunden Zähnen, verbesserter Allgemeingesundheit und mehr Lebensqualität – bis ins hohe Alter! Schon mit Schuleintritt haben in Österreich derzeit jedoch bereits rund 50% der Kinder zumindest einen kariösen Zahn. Ursache sind in der Regel Wissenslücken der Eltern rund um die Kinderzahngesundheit. „Jedoch kann im Volksschulalter noch viel für ein gesundes bleibendes Gebiss getan werden. Man sollte seinem Kind zuliebe, diese Chance nutzen“, so Dr. Verena Bürkle, Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde. „Bemühungen seitens ProphylaxeassistentInnen und Zahngesundheitserzieherinnen können nur dann erfolgreich sein, wenn das Erlernte auch zu Hause fortgesetzt wird!“.

Fünf clevere Zahnpflegetipps für jede Lebensphase:

In der Schwangerschaft

„Jedes Kind ein Zahn“ lautet eine oft gehörte Volksweisheit, die heute keineswegs mehr zutreffend ist. Was stimmt: werdende Mütter sollten aufgrund der hormonellen Umstellung vermehrt auf die Zahnhygiene achten. Das Zahnfleisch kann sich während der Schwangerschaft leichter entzünden. Im Falle von Übelkeit in den ersten Schwangerschaftsmonaten greift häufiges Erbrechen darüber hinaus den Zahnschmelz an.

→**TIPP:** Gehen Sie vor einer Schwangerschaft bzw. in den ersten Monaten zur Kontrolluntersuchung bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt. Nach Erbrechen sollte man den Mund nur mit Wasser spülen und erst nach etwa einer Stunde die Zähne putzen, damit die durch Säuren aufgeweichte Zahnoberfläche nicht abgerieben wird.

Für Babys und Kindergarten-Kinder

Die ersten Zähnchen müssen nicht gepflegt werden, weil ja neue kommen? Irrtum! Die Weichen für eine lebenslange Mundgesundheit werden bereits im frühesten Kindesalter gestellt.

→**TIPP:** Mit dem ersten Milchzahn beginnt auch das Putzen. Schnuller und Besteck sollten nie von den Eltern abgeleckt werden. In den ersten eineinhalb Lebensjahren ist die schützende Mundflora noch nicht vollständig ausgebildet und Kariesbakterien werden mit dem Speichel auf das Kind übertragen.

Für Schulkinder und Jugendliche

Vorsorgen ist besser als Heilen. Kinder und Jugendliche sollten von klein auf an eine sorgfältige Zahnpflege gewöhnt werden.

→**TIPP:** Kinder und Jugendliche naschen gern. Damit Süßigkeiten möglichst keine Zahnschäden anrichten, sollte man Süßes direkt nach den Hauptmahlzeiten zu sich nehmen und anschließend (nach einer Wartezeit von etwa 30 Minuten) Zähne putzen.

Für Erwachsene

So sieht das optimale Pflegeprogramm aus: Zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen. Einmal täglich Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide verwenden. Abgerundet wird das Programm durch einen Kontrollbesuch beim Zahnarzt alle sechs Monate, am besten mit einer professionellen Zahnreinigung.

→**TIPP:** Ist nach dem Mittagessen keine Zahnbürste zur Hand, kann ein zuckerfreier Kaugummi gekaut werden. Dieser regt die Speichelproduktion im Mund an und Säuren, die die Zähne angreifen können, werden schneller neutralisiert.

Für Senioren

Ältere Menschen leiden oft unter Mundtrockenheit, die unter anderem durch die Einnahme bestimmter Medikamente ausgelöst werden kann. Wer zum Beispiel Mittel zur Blutdrucksenkung, gegen Allergien oder Depressionen einnimmt, sollte auf ausreichenden Speichelfluss achten. Speichel hilft insbesondere auch Prothesenträgern, Druckstellen und Zahnfleischentzündungen vorzubeugen.

→**TIPP:** Wenn ältere Menschen eine Alternative zum Kaugummikauen suchen, empfiehlt sich das Lutschen von zuckerfreien Minzpastillen für die Zahnpflege.

Fazit von Franziska Strasser, Leiterin der Wrigley Oral Healthcare Programs in Österreich: „Zahnpflege und Kariesprophylaxe in jeder Lebensphase zahlen sich aus. Dafür setzen sich auch *Wrigley Oral Healthcare Programs* ein. Die Initiative unterstützt die Prävention oraler Krankheiten und die Erforschung der Zusammenhänge zwischen Mund- und Allgemeingesundheit. In diesem Herbst unterstützen wir ein Aufklärungsprojekt an Volksschulen der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs (GSÖ). Im Volksschulalter erschweren Wackelzähne, Zahnlücken und durchbrechende Zähne die Mundhygiene. Die Folge ist ein erhöhtes Kariesrisiko. Doch gerade in dieser Zeit sollte – im Hinblick auf das bleibende Gebiss – ganz besonders auf die Mundhygiene geachtet werden. Wir freuen uns, wenn wir einen Beitrag zur Weiterbildung von Eltern und Kindern leisten können.“

Wrigley Oral healthcare Programs: <http://www.wrigley-zahnpflege.at>

Wrigley Austria: <http://www.wrigley.at>

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:

Wrigley-Pressestelle, c/o eXakt PR

Dr. Andrea Hasner

Wällischgasse 8, 1030 Wien

Tel.: 01/890 27 76 - 0

Fax: 01/890 27 76 - 0

E-Mail: hasner@exakt-pr.at