

## **WIE KANN DIE KARIESRATE WEITER VERRINGERT WERDEN?**

**Seit Jahren bemüht sich Dr. Thomas Bischof (Präsident aks gesundheit) um die Zahngesundheit an Vorarlbergs Kindergärten und Schulen. Max Prophylax und ein motiviertes Team versuchen Jahr für Jahr die Kariesrate in Vorarlberg weiter zu senken.**

### **Leiden immer noch viele Kinder an Karies?**

**Bischof:** Die Zahl kariöser Kinderzähne sinkt ständig, trotzdem leiden noch zu viele Kinder vor allem an Milchzahnkaries.

### **Wie kann man dem entgegen wirken?**

**Bischof:** Bereits auf den Wochenstationen werden Mütter besucht und erhalten erste Informationen zur Zahngesundheit. Bei den Kinderärzten erhalten die Kinder dann bei den Mutter-Kind-Pass Untersuchungen Zahnbürsten und Zahnpasta. Später besucht Max Prophylax die Kinder in Kindergärten und Schulen und versucht mit spannenden Programmen das Interesse an gesunden Zähnen zu wecken.

### **Wie schaut so ein Programm aus?**

**Bischof:** Im Kindergarten lernen die Kinder spielerisch was ihren Zähnen gut tut, ordnen bei einem Picknick zahnschonende und süße Lebensmittel, lassen sich vom Handpuppenzahnarzt in den Mund schauen, erkunden die verschiedenen Zahnformen oder helfen Kasperl dabei, Seppl von der Notwendigkeit des Zähneputzens und einer neuen Zahnbürste zu überzeugen.

### **Und in der Schule?**

**Bischof:** Hier sind die Programme mehr und mehr auf Wissensvermittlung ausgerichtet. Die Kariesentstehung wird anschaulich vorgezeigt, Zahnbeläge durch Einfärben sichtbar gemacht, der Zuckergehalt von Lebensmitteln geschätzt und vieles mehr. Wir versuchen aber vor allem, bei den Kindern ein gutes Gefühl für Ihre gesunden Zähne zu wecken.

### **Gibt es auch Informationen für Eltern?**

**Bischof:** Gerne sind wir bereit an Elternabenden teilzunehmen oder solche zu gestalten. Leider wird das Angebot nur wenig angenommen.

### **Wie wird die Kariesrate ermittelt?**

**Bischof:** Jeder Kindergarten und jede Schule hat die Möglichkeit alle Kinder einmal jährlich im Dentomobil, im Ambulatorium oder von Patenzahnärzten untersuchen zu lassen.

### **Wird bei diesen Untersuchungen auch behandelt?**

**Bischof:** Nein, auf keinen Fall. Die Eltern werden nur auf Karies und Zahnfehlstellungen ihrer Kinder aufmerksam gemacht und sollten diese dann beim Zahnarzt behandeln lassen.

### **Trägt die Mitarbeit der Eltern zur Senkung der Kariesrate bei?**

**Bischof:** Sie ist sogar unerlässlich. Nur wenn die Eltern ihre Kinder unterstützen können diese gesund aufwachsen.

### **Was ist dabei zu beachten?**

**Bischof:** Drei Dinge: Ernährung, Zahnpflege und Fluoride.

### **Worauf muss bei der Ernährung besonders Wert gelegt werden?**

**Bischof:** Sie sollte ausgewogen und möglichst zuckerarm sein. Süßigkeiten, süße Getränke dürfen nicht über den ganzen Tag verteilt genossen werden, sondern lieber nur zu den Hauptmahlzeiten. Eine gesunde Jause tut außerdem nicht nur den Zähnen gut, sie fördert auch die Denkleistung und die Konzentration.

### **Müssen Zähne nach jedem Essen geputzt werden?**

**Bischof:** Es empfiehlt sich nach jeder Mahlzeit die Speisereste zu entfernen. Das kann zwischendurch auch einmal mit dem Kauen eines Kaugummis gemacht werden. Einmal täglich, bevorzugt am Abend müssen aber zusätzlich alle Zahnbeläge mit Zahnbürste und Zahnpasta gründlichst entfernt werden. Jüngere Kinder brauchen dabei elterliche Unterstützung. Nach dieser Reinigung darf nichts Süßes mehr gegessen und getrunken werden.

### **Welche Rolle spielt Fluorid in der Zahngesundheit?**

**Bischof:** Fluorid ist für die Zähne sehr wichtig. Es macht den Zahnschmelz, die äußerste Schicht unserer Zähne, widerstandsfähig gegen Säure.

### **Säure, die Karies verursacht?**

**Bischof:** Bakterien verwandeln Zucker in Säure. Diese Säure dringt durch die einzelnen Schichten des Zahnes und verursacht Karies. Die regelmäßige Verwendung von Fluorid erschwert dieses Eindringen in den Zahnschmelz.

### **Wie soll Fluorid verwendet werden?**

**Bischof:** Bei Kindern bis zum Schulalter genügt das Verwenden einer fluoridierten Zahnpasta. Später sollte zusätzlich einmal wöchentlich Elmex Zahngel verwendet werden. Sehr empfehlenswert ist auch die Verwendung von fluoridiertem Kochsalz.