

WARUM ZAHNPFLEGE SO WICHTIG IST

Mundgesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil unseres allgemeinen Wohlbefindens. Regelmäßige Zahnprophylaxe unterstützt unser Streben nach gesunden Zähnen fürs Leben. Warum Zahnprophylaxe so wichtig ist, weiß Zahnarzt und Präsident der aks gesundheit Dr. Thomas Bischof.

Was versteht man unter Zahnprophylaxe?

Bischof: Prophylaxe heißt Vorsorge. Zahnprophylaxe ist somit die Zahngesundheitsvorsorge, die im Wesentlichen aus vier Punkten besteht: abwechslungsreiche, zuckerarme Ernährung; effektive, altersgerechte Mundhygiene; regelmäßige Verwendung von fluoridierter Zahnpasta und fluoridiertem Kochsalz und als Viertes regelmäßige Zahnarztbesuche.

Wann beginnt man am besten mit dieser Vorsorge?

Bischof: Zahngesundheitsvorsorge sollte mit dem ersten Milchzahn beginnen und uns durch das ganze Leben begleiten. Zähneputzen und ausgewogene Ernährung sollten zu einer Selbstverständlichkeit für Kinder und Erwachsene werden.

Das heißt, Zahnprophylaxe beginnt bereits im Babyalter. Finden Sie das nicht doch etwas früh?

Bischof: Karies und Zahnfleischerkrankungen gehören zu den am weitesten verbreiteten chronischen Erkrankungen, beinahe die gesamte Bevölkerung ist davon betroffen. Die Ursachen für die Entstehung von Zahnerkrankungen sind heute bekannt und wir können durch gezielte Maßnahmen unsere Zähne gesund erhalten. Daher muss die Zahngesundheitsvorsorge bereits mit dem ersten Milchzahn beginnen.

Beeinflusst unsere Zahngesundheit auch das Allgemeinbefinden?

Bischof: Immer wieder stellen Ärztinnen und Ärzte fest, dass die Ursache für schmerzhaftes Erkrankungen in kariösen Zähnen liegt. Durch tiefgehende Karies können Eiterherde entstehen, aus denen Bakterien in unseren Körper eindringen können. Kranke Zähne können so auch Urheber völlig anderer Erkrankungen sein.

Welche Krankheiten werden von kranken Zähnen besonders beeinflusst?

Bischof: Eiterherde rufen oft Herzerkrankungen und Rheumatismus hervor. Aber auch entzündetes Zahnfleisch, die Parodontitis, wirkt sich oft sehr negativ auf Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Herzklappenentzündung (Endokarditis) oder Atemwegsentzündungen aus. Gezielte Zahnprophylaxe unterstützt die Behandlung dieser Krankheiten sehr.

Kranke Zähne oder krankes Zahnfleisch erhöhen also tatsächlich das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden?

Bischof: Nach neuesten Forschungen erhöhen sie nicht nur das Risiko, sondern werden selbst zum Risiko. Bakterien können über die Entzündung am Zahnfleisch oder über Eiterherde bei kariösen Zähnen in die Blutbahn gelangen und sich in Gefäßen niederlassen. Besonders gefährlich ist das eben an den Herzgefäßen, da so das Infarktrisiko steigt. Umso länger die Entzündung anhält, umso eher siedeln sich Bakterien an.

Gibt es dagegen spezielle Vorsorgemaßnahmen?

Bischof: Natürlich! Aber es gilt nicht nur für Risikopatientinnen und -patienten, sondern für alle Menschen, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt. Beachten Sie, dass neben eigener konsequenter Mundhygiene auch regelmäßige Zahnarztbesuche und konsequente professionelle Mundhygiene notwendig sind, um eine wirkliche Vorsorge zu gewährleisten.

Wie oft sollte die Zahnärztin bzw. der Zahnarzt besucht werden?

Bischof: Das unterscheidet sich sehr nach dem persönlichen Karies- und Parodontitisrisiko. Manche Menschen benötigen alle 3 Monate eine professionelle Zahnreinigung, manche nur einmal im Jahr. Dieses individuelle Risiko muss ihre Zahnärztin bzw. ihr Zahnarzt bestimmen.

25 Jahre Zahnprophylaxe, was bedeutet das für die Zahngesundheit der Vorarlbergerinnen und Vorarlberger?

Bischof: Als wir vor 25 Jahren starteten, hatten mehr als 90 Prozent der Vorarlberger Schulkinder Karies. Heute sind mehr als zwei Drittel aller zwölfjährigen Kinder kariesfrei und wir versuchen diese Werte noch weiter zu verbessern.

Wie schaut denn das Ziel für die nächsten 25 Jahre aus?

Bischof: Das Ziel der Zahngesundheitsvorsorge ist und wird es auch in Zukunft sein, unser Gebiss für das ganze Leben gesund zu erhalten. Gesunde Zähne und richtige Ernährung sind eine wesentliche Voraussetzung für eine gesunde körperliche, sprachliche und geistige Entwicklung unserer Kinder. Schöne, naturgesunde Zähne prägen das Erscheinungsbild jedes Menschen und sind ein wichtiges Stück Lebensqualität bis ins hohe Alter.