

Pressemitteilung

Pubertät und Mundgesundheit: übermütiger Lebensstil gefährdet auch die Zahngesundheit

BZÄK zum Internationalen Tag der Jugend am 12. August

Berlin, 09. August 2019 – Ab 12 Jahren ist meist der Zahnwechsel abgeschlossen, Jugendliche haben dann ein Erwachsenengebiss mit 28 statt 20 Zähnen. Diese stehen eng zusammen und benötigen sorgfältige Pflege, speziell der Zahnzwischenräume. Etwa jeder zweite Jugendliche trägt zudem eine Zahnspange. Außerdem konsumieren Heranwachsende vermehrt Süßes, Snacks, Chips oder Softdrinks. Eine gefährliche Konstellation für die Mundgesundheit, so die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) anlässlich des Internationalen Tags der Jugend.

Im Pubertätsalter kontrollieren Eltern die Zahnpflege nicht mehr, die Jugendlichen bestimmen ihre Ernährung zudem stärker selbst. Fastfood, zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten, Soft- oder Energydrinks sind eine Herausforderung für die Zähne: Zucker und Säure greifen die Zähne an, Kohlenhydrathaltiges wie Burger, Pizza, Chips haftet an den Zähnen und wird von Bakterien in zahnschädigende Säuren verwandelt. Die Folgen können u.a. vermehrte Zahnzwischenraumkaries sowie erosive Zahnhartsubstanzschäden durch Säure – insbesondere aus Getränken – sein. Auch Alkohol, Nikotin oder Drogen schädigen Zähne und Mundschleimhaut.

„Riskante Lebensstile nehmen im Teenageralter zu“, so BZÄK-Vizepräsident Prof. Dr. Dietmar Oesterreich. „Gerade in diesem Alter sinkt aber oft das Interesse an gewissenhafter Pflegeroutine. Dabei ist durch die lückenlose Stellung der Zähne und ggfs. das Tragen von Zahnspangen/Brackets regelmäßiges Putzen mit Hilfsmitteln wie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten mit gezielten Techniken entscheidend. Nur so können auch die Nischen gereinigt werden. Aufklärung, stichhaltige Argumente aber auch die richtige Ansprache sind das A und O für die Motivation.“

Als Zahnärzteschaft wollen wir die präventiven Erfolge aus dem Kindesalter – immerhin 81 Prozent der 12-Jährigen sind völlig kariesfrei – über die Pubertät in das junge Erwachsenenalter fortführen und eine Verschlechterung der Mundgesundheit verhindern.“

Teenager haben im Übrigen zweimal pro Jahr Anspruch auf eine Untersuchung und Prophylaxe mit einmal jährlicher Zahnsteinentfernung beim Zahnarzt.

Hinweis:

Am 25. September ist Tag der Zahngesundheit. 2019 steht er unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Ich feier’ meine Zähne!“. Im Mittelpunkt stehen Jugendliche.

twitter.com/tdz2509