

Statement zum Tag der Zahngesundheit 2019

Darmstadt, 25. September 2019

## Putzen für den guten Swag

Jedes Jahr am 25. September feiern wir den Tag der Zahngesundheit. In diesem Jahr steht die Mundgesundheit junger Menschen im Mittelpunkt.

Die Pubertät ist für Teenager eine spannende und oft anstrengende Zeit: Sie übernehmen mehr Verantwortung für sich selbst und treffen viele Entscheidungen ohne die Eltern, auch was ihren Lebensstil betrifft. Das kann Folgen für die Mundgesundheit haben, denn nicht immer gehören Zähneputzen, gesunde Ernährung und regelmäßige Besuche in der zahnärztlichen Praxis dazu. Die Folge sind ungepflegte Zähne. Und die sehen nicht nur übel aus, sie führen obendrein zu schlechtem Atem. Für Teenager kann das ein großes Problem werden, denn gerade ihnen ist es wichtig, bei Gleichaltrigen gut anzukommen.

Wir vom Verein für Zahnhygiene möchten Jugendlichen ein paar Tipps an die Hand geben, mit deren Hilfe sie ohne viel Stress gesunde Zähne UND Top-Atem haben können. Denn: Mit dem diesjährigen Tag der Zahngesundheit geht es für uns als gemeinnützige Organisation nicht nur um den guten Zweck, sondern auch um guten Swag!

### Tipp Nr. 1

Null Bock auf Zähneputzen rächt sich irgendwann mit Mundgeruch. Wir raten daher allen Jugendlichen: Feiert Eure Zähne! Dazu gehört zwei Mal täglich sanftes, aber gründliches Zähneputzen mit einer fluoridierten Zahnpasta. Auch die Zahnzwischenräume sind wichtig, denn hier sammeln sich Essensreste, die nicht nur schlecht riechen, sondern auch noch Karies verursachen können. Dagegen hilft einmal täglich das Reinigen der Zwischenräume mit Zahnseide. Aufgepasst: Zunge nicht vergessen. Hier sammeln sich besonders viele Beläge, die zu Mundgeruch führen können. Beläge auf der Zunge bekommt man mit einem Zungenreiniger oder Zungenschaber in den Griff. Am besten zwei Mal pro Woche sanft entfernen.

### Tipp Nr. 2

Zu gesunden Zähnen gehört die halbjährliche Vorsorgeuntersuchung in der zahnärztlichen Praxis. Für gesetzlich Versicherte bis 18 Jahre übernimmt die Kosten dafür die Krankenkasse. Der Zahnarzt oder die Zahnärztin können alle Fragen zum Thema Mundgeruch beantworten



**VEREIN  
für ZAHN  
HYGIENE**

Gemeinnützige  
Arbeitsgemeinschaft  
zur Förderung der  
Mund- und Zahnpflege

und klären, ob er durch schlechte Mundhygiene entsteht oder aus dem Magen kommt. Letzteres ist aber nur ganz selten der Fall. Aus geruchs- und gesundheitstechnischer Sicht ist es eine gute Idee, die halbjährliche Kontrolluntersuchung mit einer professionellen Zahnreinigung zu kombinieren. Die Kostenübernahme hierfür sollte man vorab klären.

### **Tipp Nr. 3**

Zahnfleischbluten ist nicht normal, auch nicht nach dem Zähneputzen. Wenn Jugendliche Probleme damit haben, sollten sie sofort ihre Mundhygiene hochfahren und zur Untersuchung in die Zahnarztpraxis gehen. Denn: Dahinter kann unter Umständen eine Gingivitis (Zahnfleischentzündung) stecken, die unbehandelt zu einer Parodontitis werden kann. Die schadet dann nicht nur dem Zahnfleisch, sondern kann den gesamten Zahnhalteapparat in Mitleidenschaft ziehen – Zahnausfall nicht ausgeschlossen.

### **Tipp Nr. 4**

Mundgesundheit ist ein vielseitiges Thema: Wie entsteht Karies? Warum ist Fluorid in der Zahnpasta wichtig? Welche Nahrungsmittel sind gut für die Zähne, welche nicht – und warum eigentlich? Wie fühlt man sich, wenn man zum Beispiel wegen Mundgeruch ausgegrenzt wird und was kann im Gegensatz dazu ein unbeschwertes Lächeln bewirken? All das sind Fragen, die man bei einer Aktion am Tag der Zahngesundheit in der Schule besprechen könnte. Schüler und Schülerinnen, aber auch Lehrer und Lehrerinnen, sind herzlich willkommen, den Verein für Zahnhygiene für Aktionen in ihrer Klasse anzusprechen. Wir vernetzen sie lokal mit Experten und Expertinnen oder versorgen sie mit Infomaterial. Speziell für den Tag der Zahngesundheit 2019 haben wir Flyer entwickelt, die Schulen und andere öffentliche oder gemeinnützige Einrichtungen wie Bibliotheken oder Jugendtreffs beim Verein für Zahnhygiene via Email unter [info@zahnhygiene.de](mailto:info@zahnhygiene.de) gratis anfordern können.

Wir vom Verein für Zahnhygiene hoffen, Jugendlichen mit diesen Tipps zeigen zu können, wie sie sich mit überschaubarem Aufwand gesunde Zähne und ein selbstbewusstes Lächeln sichern. Für lange Zeit.

Einen schönen Tag der Zahngesundheit 2019 wünscht für das gesamte Team des Vereins für Zahnhygiene,

Ihr Dr. Christian Rath