



Gesund beginnt im Mund – Fakten gegen Mythen!

Manche Mythen und Geschichten rund um die Mundgesundheit werden immer wieder erzählt und sogar in Internet-Foren diskutiert. Wer kennt sie nicht? Anlässlich des diesjährigen Tages der Zahngesundheit widerlegen Fakten 10 dieser vielzähligen Mythen, denn Halbwissen und so mancher Irrglauben kann zu Fehlverhalten führen und damit schlimmstenfalls der Zahn- und Mundgesundheit schaden.

Mythos 1: Karies wird vor allem durch Zucker verursacht



Das ist nicht ganz zutreffend. Die Zufuhrhäufigkeit von Zucker und nicht die Zuckermenge ist für die Kariesentstehung von Bedeutung. Besonders problematisch ist der Verzehr von Süßigkeiten, die sich nur langsam abbauen oder der andauernde Konsum von Softdrinks. Das bedeutet: Es ist weniger gesundheitsschädigend eine Tafel Schokolade am Stück zu essen, als wenn man über den ganzen Tag verteilt daran nascht.

Mythos 2: Milchzähne müssen nicht so gründlich geputzt werden



Das stimmt nicht! Ungeachtet dessen, das die Milchzähne später verloren gehen, müssen sie gepflegt werden. Gesunde Milchzähne beeinflussen die gesamte Entwicklung der Kinder. Regelrechte Sprach-, Gebiss- und Kieferentwicklung, körperliches Wohlbefinden, Nahrungsaufnahme und soziale Integration für all diese Bereiche sind gesunde Milchzähne ein „Muss“. Das Risiko für die bleibenden Zähne an Karies zu erkranken wird durch kariöse Milchzähne deutlich erhöht. Deshalb empfehlen Zahnärzte das 2x tägliche Zähneputzen ab dem 1. Milchzahn mit einer altersentsprechenden Zahnbürste und fluoridierter Kinderzahnpaste.

Mythos 3: Statt Zähne putzen einen Apfel essen



Äpfel sind aufgrund ihrer Vitamine und Mineralstoffe sicher gesund und es mag auch sein, dass das Kauen zu einer geringfügigen Reinigung der Zähne führen kann. Die Wirkung einer Zahnbürste wird dabei aber nicht erzielt. Hinzu kommen die in Äpfeln oft enthaltenen Säuren, die den Zahnschmelz direkt angreifen und der Fruchtzucker, aus dem Säure im Zahnbelag gebildet wird.

Mythos 4: Zähne immer sofort nach dem Essen putzen



Könnte man machen, ist aber nicht immer gesund! Es kommt darauf an, was man vorher gegessen hat. Nach dem Konsum von säurehaltigen Speisen und Getränken sollte man nicht gleich die Zähne putzen sondern besser eine halbe Stunde warten bevor man zur Zahnbürste greift. Dem Zahnschmelz werden durch die Säuren Mineralien entzogen und er wird so aufgeweicht. Wer jetzt putzt, der kann den Zahnschmelz im wahrsten Sinne des Wortes mit wegschrubben. Der Speichel braucht Zeit die Zähne mit Mineralstoffen zu versorgen und die Wirkung der Säuren aufzuheben. Das Spülen der Mundhöhle mit ausreichend klarem Wasser ist hier eine gute Unterstützung!

Mythos 5: Wer die Zähne stark schrubbt, entfernt mehr Schmutz



Ganz im Gegenteil! Wenn man die Zähne und das Zahnfleisch zu sehr strapaziert, dann wird nicht nur der schützende Zahnschmelz beseitigt, sondern auch das Zahnfleisch verletzt und das kann zu Entzündungen führen sowie freiliegende und schmerzempfindliche Zahnhälse verursachen. Deswegen empfehlen Zahnärzte nur mit leichtem Druck zu putzen. Man kann den richtigen Druck an der Küchen- oder Briefwaage proben: Zeigt die Waage zwischen 150 und 200 Gramm Belastung an, liegt man mit dem Druck genau richtig.

Mythos 6: Zahnbürste erst wechseln, wenn die Borsten abstehen



Die Grundregel heißt: Spätestens alle zwei Monate die Zahnbürste (bzw. Bürstenkopf bei einer elektrischen Bürste) auswechseln. Dafür sprechen hygienische Gründe aber auch weil die Reinigungswirkung mit der Zeit abnimmt. Zudem sollte man die Zahnbürste erneuern, wenn man erkältet war.

Mythos 7: Kaugummi kauen ersetzt das Zähneputzen



Eine gute Unterstützung der Mundhygiene nach dem Essen und zwischendurch sind zuckerfreie Kaugummis. Sie ermöglichen eine Selbstreinigung der Zähne und gleichzeitig regen sie die Speichelproduktion an. Mehr Speichel heißt auch mehr Mineralien für den angegriffenen Zahnschmelz. Die tägliche Zahnpflege mit Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpaste können Kaugummis nicht ersetzen.

Mythos 8: Jede Schwangerschaft kostet einen Zahn



Zum Glück nicht! Werdende Mütter, die Zähne und Zahnfleisch gut pflegen und regelmäßig zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis gehen, kommen durch die Schwangerschaft sicher ohne Zahnverlust. Es ist aber wahr, dass die mit der Schwangerschaft verbundene Hormonumstellung auch ein erhöhtes Risiko für die Mundgesundheit darstellt: entzündetes Zahnfleisch und mehr Säure im Mund (auch durch Erbrechen). Mutter und Kind brauchen verstärkt Kalzium; also gilt es auch auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Mythos 9: Zuckerfrei bedeutet, da ist kein Zucker drin



Eine Vielzahl von Nahrungsmitteln werben damit, dass sie zuckerfrei sind. Aber auch Produkte mit der Kennzeichnung „ohne Zucker“ oder „zuckerfrei gesüßt“ können Zucker enthalten, z. Bsp. Glukose (Traubenzucker), Glukosesirup, Fruktose (Fruchtzucker) und diese Stoffe können genauso Karies fördern. Nur das weiße Zahnmännchen-Symbol bietet Sicherheit, dass eine Schädigung der Zähne nicht entstehen kann, denn die so gekennzeichneten Produkte werden mit Zuckeraustauschstoffen gesüßt und verursachen keine Karies. Allerdings sollte man auch sie in Maßen naschen.

Mythos 10: Karies wird vererbt



Bei der Kariesentstehung wirken viele Faktoren zusammen, erblich bedingt ist Karies nicht! Speichelbakterien produzieren an der Zahnoberfläche, im kaum sichtbaren Zahnbelag, aus Kohlehydraten, hauptsächlich zuckerhaltigen Süßigkeiten und Getränken, Säure, die zuerst den Zahnschmelz und dann die darunter liegenden Schichten des Zahnes zerstört. So entsteht Karies. Allerdings sind die Beschaffenheit des Zahnschmelzes, des Speichels und die Zahnform auch genetisch bedingt und können die Entstehung der Karies mit beeinflussen.