

PATIENTENINFORMATION ZUM THEMA "MUNDHYGIENE"

Am Anfang steht das Zähneputzen!

Diese Erkenntnis ist ebenso banal wie richtig. In einer gepflegten Mundhöhle kommen Karies und Parodontitis nicht vor! Wenn diese Tatsache von allen ernst genommen würde, wären Zahnärzte arbeitslos oder müssten sich mit dem kärglichen Einkommen begnügen, das sie mit der Entfernung verlagerter oder überzähliger Zähne, der Behandlung von Unfallfolgen und seltenen, nicht selbst verursachten Erkrankungen erwirtschaften könnten.

Jetzt erzählen Sie bitte nichts von Ihrem Urgroßvater, der keine Zahnbürste hatte, das Wort Mundhygiene nicht kannte aber trotzdem noch mit 95 Jahren seine eigenen Zähne hatte und prima kauen konnte. So etwas kommt vor, ist aber derart selten, dass Sie nicht darauf hoffen dürfen, ebenso glimpflich davonzukommen.

Wer sein Zahnschicksal nicht herausfordern oder dem Zufall überlassen will, muss frühzeitig, am besten vom ersten Zahn an, am Erreichen dieses Zieles arbeiten, während der Kindheit und Jugend mit der tatkräftigen Unterstützung seiner Eltern.

Das menschliche Gebiss - eine Fehlkonstruktion? ...

Das könnte man angesichts des großen Erhaltungsaufwandes vermuten. Schließlich müssen wir kein anderes Organ unseres Körpers so pingelig pflegen, um seine Funktionsfähigkeit bis ins hohe Alter zu sichern. Dabei wird leicht übersehen, dass die Zähne auch ohne besondere Pflege ihre Aufgabe während der ihnen von der Natur zugestandenen Lebensdauer problemlos erfüllen. Für den Großteil des Mittelalters wird eine durchschnittliche Lebenserwartung der Bevölkerung von 30 Jahren und weniger angenommen, und diese Zeit schaffen die meisten Zähne auch ohne nennenswerte Pflege.

... Sicher nicht, aber die Anforderungen sind gewachsen.

Bei der heutigen Lebenserwartung sieht das ganz anders aus: Stellen Sie sich vor, sie kaufen ein Auto in der Absicht, es mindestens 70 Jahre lang ohne Reparaturen problemlos zu fahren. Das geht nicht, werden Sie sagen, und wenn Sie es trotzdem anstreben, bedeutet das einen ganz besonders schonenden Umgang und einen großen Pflegeaufwand. Genauso verhält es sich mit Ihren Zähnen: *Sie müssen sie penibel und extrem gründlich pflegen!*

Was viele nicht wissen

Die meisten Menschen wissen, dass es einen Zusammenhang zwischen Mundhygiene und Zahngesundheit gibt, doch viele sind sich nicht darüber im Klaren, dass die richtige und konsequente Mundhygiene der alles entscheidende Faktor ist. So kommen z.B. die wenigsten der Befragten (gerade mal 2%) auf die Idee, dass Zahnfleischbluten durch intensiveres Zähneputzen effektiv bekämpft werden kann, obwohl genau dies zutrifft, und nur 32% sehen darin wenigstens einen Anlass, zum Zahnarzt zu gehen, während weitere 32% überhaupt nichts tun. Stellen Sie sich doch einmal vor, Sie kämmen Ihre Haare und stellen dabei fest, dass Ihre Kopfhaut blutet ...!

Richtige Zahnpflege ist nicht kompliziert

Es gibt so viele Zahnputzmythen, Gerüchte über die richtige Mundhygiene und wohlgemeinte Ratschläge, dass man glauben könnte jeder müsse begriffen haben, wie man es richtig macht. Leider ist eine Vielzahl dieser Informationen jedoch falsch oder sogar schädlich. Dabei genügen eigentlich schon ein gewisses technisches Verständnis und - ganz besonders - der Wille, die täglichen Zahnputzrituale auch tatsächlich konsequent und gründlich durchzuhalten. Im Grunde ist das ganz einfach und keineswegs so kompliziert, wie die Verkäufer von Mundhygieneartikeln uns dies zur Förderung ihrer Umsätze gerne weismachen wollen.