

Mundgesundheit

Unsere Zähne haben verschiedene Funktionen. Dazu zählen:

- Nahrungsaufnahme und Zerkleinerung: Die Zähne stehen am Anfang des Verdauungstrakts und bilden mit Muskeln und Kiefergelenk den Kauapparat.
- Sprache: Zähne spielen auch eine wichtige Rolle bei der Bildung bestimmter Laute, z.B. S- oder T-Laute.
- Gesichtsausdruck: Unser Gesicht bzw. die Mundpartie werden maßgeblich vom Aussehen und Zustand der Zähne geprägt.

Im Kindesalter dienen die 20 Milchzähne als Platzhalter für die 32 bleibenden Zähne. Es werden vier Zahntypen unterschieden: Schneidezähne, Eckzähne, Backenzähne und Weisheitszähne. Sie sind aus Mineralien aufgebaut. Die äußerste Zahnschicht, der Zahnschmelz, besteht zum Großteil aus Kalziumphosphaten, in die Fluoridionen eingelagert sind. Die Qualität des Zahnschmelzes ist entscheidend für die Gesunderhaltung des Zahnes. Eine wichtige Rolle spielt auch der Speichel, der Nährstoffe zu den Zähnen transportiert, die Regeneration unterstützt und den Zahn vor schädlichen Einflüssen schützt.

Ungenügende Mundhygiene kann Zähne und Zahnfleisch schädigen und zu einem Ungleichgewicht an Bakterien im Mund führen. Auf den Zähnen oder auf der Zunge entstehen Beläge, die u.a. Mundgeruch auslösen. Zahnfleischentzündungen oder Karies können die Folge sein.

Piercings im Mundbereich (z.B. an Lippen oder Zunge) werden von Expertinnen und Experten kritisch betrachtet. So können beim Setzen des Piercings Schäden an Nervenbahnen verursacht werden oder Infektionen entstehen. Die Metallteile können Zahnfleisch und Zahnschmelz schädigen. Zahnärztinnen und Zahnärzte raten daher von Piercings im Mundraum ab. Mehr dazu unter: www.kzbv.de/piercing.181.de.html

Lesetipp:

BMG (2010): Zähne - Ausdruck unserer Gesundheit und Schönheit.

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Verbrauchergesundheit/Kosmetika/Zahngesundheit.html>

Praxistipps

Experimentieren: Betrachten Sie das Thema von der naturwissenschaftlichen Perspektive und vermitteln Sie den Jugendlichen Fachwissen mit ein paar kleineren Experimenten. Beispiele:

- Schutzwirkung von Fluoridierung:
https://www.youtube.com/watch?v=I8V9hlw_N28
- Mundhygiene. Unterrichtseinheiten für die Oberstufe:
<https://docplayer.org/10743175-Mundhygiene-unterrichtseinheiten-fuer-die-oberstufe.html>

Erklärvideos selber drehen: Die Jugendlichen setzen sich im Fachunterricht mit verschiedenen Themen der Mundgesundheit auseinander, recherchieren und fassen die wichtigsten Inhalte in Form von kurzen Videos zusammen. Themen können sein:

- Piercings im Mundraum
- Zähne bleichen
- Zahnschmuck – Accessoire oder Gesundheitsgefahr
- Zahnputz-Apps im Test

Mehr zum Thema:

Für Infos zu regionalen Programmen zur Mundgesundheit und zu weiterführenden Materialien einfach den QR-Code scannen. Oder unter:

www.give.or.at/angebote/themen/gesundheit-hygiene/#zaehne



GIVE- Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK.
Wiedner Hauptstraße 32/6. Stock, 1040 Wien
Tel. 01 58900-372, Mail: info@give.or.at
www.give.or.at



**Gesunde Zähne
Informationen für
Lehrerinnen und Lehrer**

**GIVE - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.
Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK.**

Mundgesundheit ist ein wichtiger Teil der Allgemeingesundheit und beeinflusst die Lebensqualität. Von Anfang an ist eine sorgsame Pflege der Zähne wichtig, um das Gebiss lebenslang gesund zu erhalten und die Allgemeingesundheit zu fördern. Mangelhafte Zahn- und Mundhygiene sind eine häufige Ursache von Erkrankungen des Zahns und des Zahnfleisches. Regelmäßige Mundhygiene, eine zahngesunde Ernährung und Kariesprophylaxeprogramme in Kindergarten und Volksschule zeigen positive Effekte auf die Mundgesundheit der Kinder.

Im Jugendalter sind die Befunde nicht ganz so positiv. Die Daten der aktuellen HBSC-Studie (2018) zeigen, dass z.B. in der Gruppe der 15-jährigen Schülerinnen und Schüler drei Viertel der Mädchen zweimal täglich Zähneputzen, wohingegen diese Vorgaben nur ca. 60% der Burschen erfüllen. Auch bei regelmäßigen zahnärztlichen Kontrolluntersuchungen liegen die Burschen hinter den Mädchen.

Jugendliche sind daher eine wichtige Zielgruppe für die Prävention. Sie können mit Argumenten, die auf gutes Aussehen oder das Vermeiden von Mundgeruch abzielen, motiviert werden. Auch Themen wie das Bleichen von Zähnen, Verfärbungen durch Rauchen, die kritische Auseinandersetzung mit Piercings, (Zahn-)Tatoos oder Zahnschmuck (z.B. Dazzler, Twinkles, Skyces) können Ansatzpunkte für Zahngesundheitsförderung und Präventionsangebote in der Schule sein.

4 Regeln für gesunde Zähne

nach der Österreichischen Zahnärztekammer:

1. (Zahn-)Gesunde Ernährung
2. Regelmäßige effektive individuelle Mundhygiene zu Hause und professionelle, individuelle Zahnreinigung bei Zahnärztin, Zahnarzt
3. Fluoridierungsmaßnahmen – zu Hause oder bei der Zahnärztin, dem Zahnarzt
4. Regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen



Wie bleiben Zähne gesund?

Zahngesunde Ernährung

Die Ernährung spielt sowohl bei der Kariesentstehung als auch bei der Kariesprophylaxe eine entscheidende Rolle. Zum einen beeinflusst die Nahrungsauswahl die Härtung der Zahnschmelz und zum anderen hängen Lebensmittel, Plaquebildung und Speichelzusammensetzung eng zusammen. Für die Gesunderhaltung und Festigung der Zähne sind insbesondere die Mineralstoffe und Vitamine Kalzium, Fluorid, Vitamin D und Vitamin C von Bedeutung.

Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke unterstützen das Wachstum von Kariesbakterien, die schädigende Säuren produzieren und dadurch den Zahnschmelz angreifen. Besonders problematisch ist es, wenn häufig zwischen den Mahlzeiten genascht wird.

Richtige Zahnpflege und Mundhygiene

Zahnbelag (Plaque) entsteht durch Stoffwechsellvorgänge von Bakterien der Mundhöhle. Er bildet sich insbesondere in Vertiefungen, Zahnengstellen, am Übergang zwischen Zahnfleisch und Zahn bzw. überall dort, wo man mit der Zahnbürste nicht gut hinkommt.



Durch einen hohen Zuckerkonsum und einer mangelhaften Mundhygiene wird die Bakterienbesiedelung und somit das Entstehen von Plaque gefördert. Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und Zahnbettentzündung (Parodontitis) können entstehen. Die Erkrankung Karies tritt auf, wenn die Zähne nicht ausreichend geputzt werden, Zahnbelag vorliegt und viel Zucker aufgenommen wird – sowohl mit dem Essen als auch durch Getränke. Zucker wird durch Stoffwechsellvorgänge der Plaquebakterien zu Säuren abgebaut, die den Zahnschmelz angreifen. Karies ist eine der häufigsten Infektionskrankheiten. Besonders Milchzähne sind gefährdet, da ihr Zahnschmelz noch empfindlicher ist. Fachleute warnen daher vor dem Dauernuckeln von (Klein-)Kindern an gezuckertem Tee oder Saft.

Regelmäßiges Zähneputzen zählt zu den effektivsten Maßnahmen, um die Zähne gesund zu erhalten. Die sogenannte „Rot-Weiß-Technik“ hat sich bewährt: Die Putzrichtung geht vom Zahnfleisch Richtung Zahn. Fachleute

empfehlen, dabei immer in derselben Reihenfolge zu putzen – nach dem KAI-System (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen). Kinder benötigen beim Zähneputzen Unterstützung.

Lesetipps:

www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/zahnpflege/richtige-putztechnik

www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/mundhoehle/mundgeruch-therapie

Idealerweise sollten die Zähne mindestens 2mal täglich 2 Minuten lang geputzt werden. Dazwischen kann man auf folgende Maßnahmen zurückgreifen: Nach dem Essen mit Wasser nachspülen, auch Kauen von zuckerfreien Kaugummis nach Mahlzeiten unterstützt die Mundhygiene. Zu einer umfassenden Zahnreinigung gehört nicht nur das Zähneputzen, sondern auch die Verwendung von Zahnseide und fluoridierter Zahnpasta. Es wird empfohlen, dass Kinder ab dem Volksschulalter einen ca. 1 cm langen Streifen Erwachsenen-Zahnpasta verwenden. Diese liefert eine ausreichende Menge an Fluoriden. Neben fluoridierter Zahnpasta ist noch fluoridiertes Salz eine gute Quelle für eine ausreichende Fluoridversorgung.

Regelmäßige Zahnarztbesuche und professionelle Zahnreinigung

Die Empfehlung lautet: Zweimal jährlich einen Kontrollbesuch beim Zahnarzt, bei der Zahnärztin machen und eine professionelle Mundhygiene durchführen lassen. Für Kinder und Jugendlichen zwischen 10-18 Jahren ist eine professionelle Mundhygiene einmal jährlich gratis. Mit den Fachleuten können zudem Themen wie die richtige Zahnreinigung oder notwendige Korrekturen bei problematischen Fehlstellungen, z.B. durch eine Zahnspange, besprochen werden.



Ansatzpunkte in der Schule

Schulen können die Zahngesundheit über verschiedene Wege fördern (mod. nach WHO, 2003):

- Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenzförderung sind im Schulleben verankert. Mundgesundheit ist ein wichtiges Thema der Gesundheitsvorsorge.

- Rahmenbedingungen schaffen, die die Auseinandersetzung mit und Aktivitäten zu gesundheitsrelevanten Fragestellungen erleichtern.
- Regelmäßige Zahnprophylaxe-Programme und altersadäquate Angebote zur Mundgesundheit in den Schulalltag integrieren.
- Das Thema „Mundhygiene“ im Unterricht thematisieren. In den Bildungs- und Lehraufgaben einzelner Unterrichtsgegenstände ist Gesundheitserziehung und -förderung als Unterrichtsprinzip bzw. als Bildungsbereich „Gesundheit und Bewegung“ verankert. Der September ist Monat der Mundgesundheit. Diese Tatsache kann für zusätzliche Aktivitäten und Aktionen rund um das Thema Mundgesundheit genutzt werden.
- Zusammenarbeit mit Experten und Expertinnen in Gesundheits- und Ernährungsfragen, z.B. Schularzt, Schulärztin oder Fachlehrkräften, für Biologie, Chemie, Ernährung und Haushalt u.ä., oder mit Zahnärzten, Zahnärztinnen und Fachleuten für professionelle Zahnreinigung.
- Die Verpflegungsangebot an der Schule optimieren und beispielsweise Wasser trinken fördern. Das Angebot an stark gesüßten Getränken und Süßigkeiten stark einschränken.
- Selbstverantwortung und Gesundheitskompetenz der Schülerinnen und Schüler stärken.

Erste Hilfe-Tipp: Unfälle mit Zahnverlust

Es kann passieren, dass sich Kinder und Jugendliche bei Sport oder Spiel einen Zahn ausschlagen oder abbrechen. Wird richtig gehandelt, erhöht das die Chance, dass Zähne wieder eingesetzt werden können. Die wesentlichen Erste-Hilfe-Schritten sind:

1. Den ausgefallenen oder abgebrochenen Zahn nicht in der Mundhöhle belassen. Es besteht Verschluckungsgefahr! Wenn der betroffene Zahn noch in der Zahnlücke steckt, nicht manipulieren.
2. Den Zahn nur an der Krone angreifen, wenn möglich nicht die Wurzel berühren.
3. Sanft auf die blutende Gaumenstelle drücken. Das kann der betroffene Schüler, die betroffene Schülerin selbst mit einer Mullkompressen oder einem sauberen Tuch machen.

4. Anschließend den Zahn oder das Zahnstück möglichst rasch in eine Flüssigkeit geben, um Austrocknung zu vermeiden. Eine geeignete Lösung ist beispielsweise Kuhmilch oder der Speichel des betroffenen Kindes. Falls eine Zahnretentionsbox (inkl. geeigneter Lösung) verfügbar ist, verwenden Sie diese!
5. Ehest möglich einen Zahnarzt, eine Zahnärztin oder eine Unfallambulanz aufsuchen. Wenn Sie Zweifel haben, was zu tun ist, oder bei Verdacht auf eine Kopfverletzung wählen Sie den Notruf 144 und folgen Sie den Anweisungen der Rettungsleitstelle.

Mehr zum Thema Erste Hilfe:

<https://www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/erste-hilfe/erste-hilfe-online/?L=848>

Autorin: Dr. Sonja Schuch

Literatur:

Dazzler, Winkles, Zahn-Tattoos & Co. Praxis für Zahngesundheit Dr. A. & D. Kuroszczyk und Kollegen. URL: www.zahnpoint-mainz.de/1-9-597-Dazzler,-Twinkles,-Zahn-Tattoos-&-Co.html (06.04.2021)

FELDER-PUIG, Rosemarie/TEUTSCH, Friedrich/RAMELOW, Daniela/MAIER, Gunter (2019): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK, Hrsg.), Wien, S. 28-29.

FIRST AID Reference Centre (2021): Dental avulsion. URL: www.globalfirstaidcentre.org/dental-avulsion

JÜRGENSEN, N.; PETERSEN P.E. (2013): Promoting oral health of children through schools – Results from a WHO global survey 2012. Community Dental Health 30, 204-2018.

GESUNDHEIT.GV.AT (2017): Mund & Zähne. URL: www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/inhalt (06.04.2021)

GESUNDHEITSINFORMATION.DE (2020) Karies. URL: www.gesundheitsinformation.de/karies.html (22.03.2021)

ÖGE (2018): Karies und Ernährung. URL: www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z (22.03.2021)

POMMERENKE, Alfred/ESSER, Hans/TIMM, Ulrich (1996): Das Gebiss und seine Gesunderhaltung. Unterrichtsmaterialien für die Klassen 5 bis 10. Darmstadt: Verein für Zahnhygiene e.V. S. 5-14.

Wie Zahnkaries entsteht. URL: www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/zahngesundheit/karies-entstehung/ (22.03.2021)

© GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. 2021