

## Trends der Zahnhygiene

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Strahlend weiß und gesund?

Am vergangenen Sonntag, den 25. September war der Tag der Zahngesundheit. Der Tag stand in diesem Jahr unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund-in Kita & Schule“. In Deutschland sind mittlerweile 80% der 12-jährigen kariesfrei. Dieser internationale Spitzenwert ist allerdings kein Zufall, sondern ein Resultat des reichweitstärksten Präventions- und Gesundheitsförderungsangebotes für Kinder und Jugendliche in Deutschland: die zahnmedizinische Gruppenprophylaxe. Zentrale Inhalte der Gruppenprophylaxe sind die Vermittlung einer kindgerechten und effektiven Mundhygiene, Ernährungsbildung, Fluoridierungsmaßnahmen zur Zahnschmelzhärtung und zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen in den Einrichtungen. Trotz der guten Aufklärung zur optimalen Mundhygiene im Kindesalter, werden Jugendliche, aber auch Erwachsene in den sozialen Medien oder in „Lifestyle“-Zeitschriften mit den neusten Trends der Zahnmedizin und -hygiene wie Bleaching, Aktivkohle, Backpulver, Ölziehen, Veneers und so weiter konfrontiert. Was diese Trends bringen sollen, welche sinnvoll und welche aus zahnmedizinischer Sicht bedenklich sind, erfahren Sie in unserem heutigen Gesundheitstipp.

#### Aktivkohle:

In den letzten Jahren wurde Aktivkohle immer mehr zum Trend. Sie wird als Alternative zum chemischen Zahnbleaching

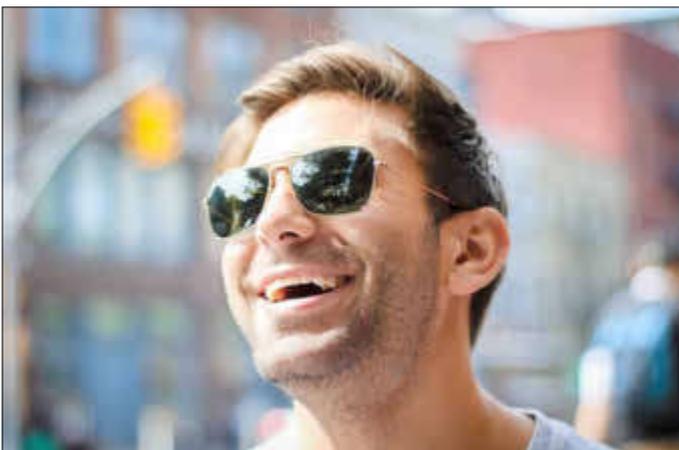
verkauft und soll für ein strahlend weißes Lächeln sorgen. Aktivkohle wird in verschiedenen Formen der Zahnpflege angeboten: als Pulver, als Kapseln und als Zahnpasta mit Aktivkohle-Zusatz. Die Körner der Aktivkohle in Pulvern oder Kapseln wirken wie Schleifpapier, sie können Verfärbungen von den Zähnen abschrubben und kurzfristig dafür sorgen, dass sie heller werden. Langfristig greift die Aktivkohle den Zahnschmelz an und raut die Zahnoberfläche auf, wodurch sich Beläge und Farbpigmente sogar leichter festsetzen. Bei Zahnpasta mit einem geringen Anteil an zugesetzter Aktivkohle ist das Risiko für Zahnschmelz-Schädigungen zwar geringer, jedoch gibt es keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass die Zähne weißer werden. Außerdem enthalten Aktivkohle-Zahnpasten oftmals kein Fluorid, was auf lange Sicht das Kariesrisiko erhöht.

#### Backpulver:

Ebenso wie die Aktivkohle soll Backpulver für strahlend weiße Zähne sorgen: auch hier werden Verfärbungen durch das Abschleifen der Körner entfernt. Nach demselben Prinzip lösen auch herkömmliche Zahnpasten die Verfärbungen. Allerdings ist der Abrieb bei Backpulver viel höher und schadet langfristig dem Zahnschmelz. Die Zähne werden schmerzempfindlicher und ist der Zahnschmelz einmal abgetragen, kann er sich nicht mehr auf natürliche Weise erholen.

#### Ölziehen:

Öl besitzt eine antibakterielle Wirkung und soll zudem als natürlicher Zahn-Aufheller wirken. Vor allem Kokosöl wird bei dem sogenannte Ölziehen verwendet, dabei wird Öl am besten vor dem Frühstück für mindestens 10 Minuten im Mund gehalten. Eine Studie hat belegt, dass Kokosöl bei der Kariesvorbeugung hilft. Zahnärzte raten jedoch davon ab, die Zahncreme durch das Öl zu ersetzen. Trotzdem kann





Kokosöl -aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung- als Ergänzung zum Zähneputzen verwendet werden, da es Zahnfleischentzündungen reduzieren, schädliche Bakterien bekämpfen und somit die Mundhygiene verbessern kann.

### Veneers:

Veneers sind dünne Schalen aus Kunststoff oder Plastik. Sie sollen die Optik der Zähne durch eine geradere Form und hellere Farbe verbessern. Allerdings muss vor dem Einsetzen der Schalen ein Teil des gesunden Zahnschmelzes abgefeilt werden. Somit stellt das Anbringen von Veneers einen deutlichen Eingriff in die Zahngesundheit dar, welcher vorher gut überlegt werden sollte. Seit einigen Jahren gibt es auch Veneers, die ohne Abschleifen angebracht werden können. Jedoch gibt es hierbei noch keine ausführlichen Studien bezüglich der Haltbarkeit. Aufgrund der hohen Kosten der Veneers, wurde beispielsweise auf der Social Media Plattform „Tik-Tok“ beworben, sich Veneers kostengünstig in der Türkei anbringen zu lassen. Die eigentlich gesunden Zähne werden hier bis auf einen kleinen Teil abgeschliffen, so dass sie wie Vampirzähne aussehen. Das Endergebnis ist zwar optisch ansprechend, birgt aber aufgrund des günstigen Preises viele Risiken wie Behandlungsfehler, Probleme durch vorhergehende Zahnerkrankungen, Probleme mit dem eingesetzten Material oder Probleme durch falsche Pflege. Zudem können Veneers die Sensibilität der Zähne steigern und die Schädigung der Zähne kann nicht mehr rückgängig gemacht werden.

### Bleaching:

Eine weitere Methode, um die Zähne weißer aussehen zu lassen, ist das sogenannte Bleaching. Mittlerweile gibt es zahlreiche, freiverkäufliche Zahnbleaching-Sets, wie Gels, UV-Lampen, Bleaching-Strips, Zahnaufhellungs-Stifte und weitere für zuhause. Diese Zahnbleaching-Methoden haben alle eine etwas andere Wirkweise, können aber die Zähne um ein bis zwei Nuancen aufhellen. Allerdings haben diese unkontrollierten Methoden ein höheres Risiko, die Zähne und das Zahnfleisch zu schädigen. Das Zahnbleaching kann auch professionell von einem Zahnarzt durchgeführt werden.

Hierbei können die Zähne durch chemische Mittel sogar noch heller gebleicht werden, als es bei den Zahnbleaching-Sets für zuhause möglich ist. Für gesunde Zähne hat ein professionell durchgeführtes Zahnbleaching ein geringes Risiko. Jedoch können die aggressiven chemischen Mittel Verbrennungen oder Schwellungen des Zahnfleisches hervorrufen. Aufgrund der hohen Kosten des professionellen Zahnbleachings ist alternativ eine gründliche Zahnhygiene (wie eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt) für eine natürliche Zahnfärbung zu empfehlen. Um gelbliche Zahnverfärbungen zu vermeiden, sollten Sie von Kaffee, Tee, Nikotin und Rotwein absehen oder diese Mittel nur in Maßen konsumieren. Wie Sie sehen, gibt es bestimmte Trends der Mundhygiene, auf die Sie verzichten sollten und einige, die als sinnvolle Ergänzung dienen. Die beste Vorbeugung gegen gelbe Zähne und Zahnschmerzen ist immer noch eine gründliche Zahnhygiene. Im Idealfall sollten Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit - also zwei- bis dreimal täglich - mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen. Beachten Sie, dass nach dem Essen eine Wartezeit von 30 Minuten notwendig ist, damit der Zahnschmelz nicht angegriffen wird. Die Wirkung von fluoridhaltiger Zahnpasta zur Prävention von Karies ist über Jahrzehnte hinweg in vielen verschiedenen Studien bestätigt worden und wird weltweit von Zahnärzten und Institutionen empfohlen. Zudem sollten Sie Ihrer Zahngesundheit zuliebe den Konsum von Zucker und säurehaltigen Getränken, wie Cola, Saft & Co. reduzieren und auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), Tel. 06872/609-101, Email [ckuhn@losheim.de](mailto:ckuhn@losheim.de)