

# Gesundheit beginnt im Mund

Autorin: Bettina Jirsak  
Illustrationen: Maria Kirov

**Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch sind bedeutend für die Lebensqualität eines jeden Menschen. Dafür können wir etwas tun. Was die Zahn- und Mundgesundheit unterstützt, erläutert Bettina Jirsak.**

**PARADIGMENWECHSEL IN DER ZAHNMEDIZIN.** Als zahnmedizinische Prophylaxeassistentin hatte ich 1991 während meiner ersten, intensiven Aufstiegsfortbildung Faszinierendes gelernt. Es sollte uns mithilfe individueller Präventionsprogramme und Erhaltungstherapie in der Zahnarztpraxis möglich sein, unseren PatientInnen und auch uns selbst die Zähne und den Zahnhalteapparat lebenslang zu erhalten. Bis dahin kannte man im höheren Lebensalter statt einer ausgewogenen Mundgesundheit eher das chronische Leid in Form von Vollprothesen und Ähnlichem. Damals war die landläufige Meinung, dass ein alter Mensch mit guten Zähnen einfach Glück hatte oder gute Zähne geerbt hat.

**VERHALTENSÄNDERUNG IST ANGEZEIGT.** So hatten wir mit der genauen Kenntnis über bakterielle Zahnbeläge und über die Entstehung von Karies und Zahnfleischerkrankungen großartige Möglichkeiten. Und tatsächlich, präventive Zahnerhaltungstherapie funktioniert und motiviert jeden Tag aufs Neue. Ich kann es nur jedem und jeder ans Herz legen. Denn die Mär der Vererbung ist lange überholt, die Krankheitsursachen sind bekannt und ebenso die Möglichkeiten der Vorbeugung und Heilung. Der einzige Haken dabei ist der, dass die wichtige Arbeit dafür bei uns selbst liegt, und zwar täglich, immer wieder. Das heißt, dass in jedem Mund regelmäßig auf effektive Art und Weise gereinigt werden muss, wenn das Risiko neuer Erkrankungen auf ein Minimum reduziert werden soll. Und das bedeutet natürlich Gewohnheiten zu verändern. Jeder weiß, wie schwierig es zu Beginn sein kann, alte Gewohnheiten abzulegen und Neues dafür aufzunehmen. Zusätzlich zum Pflgetraining ist häufig auch eine Umstellung von schädlichen Ernährungsgewohnheiten notwendig. Hier ist also geduldige, einfühlsame und kompetente Beratung gefragt.

**GESUNDHEIT BEGINNT IM MUND.** Mundgesundheit hat einen großen Einfluss auf unser Leben und unser Wohlbefinden und beginnt direkt beim Sprechen, Lächeln, Kauen, Schlucken, Fühlen, Schmecken und Riechen. Mundgesundheit ist ein integraler Bestandteil von allgemeiner Gesundheit. Mittlerweile hat die Medizin weitreichende

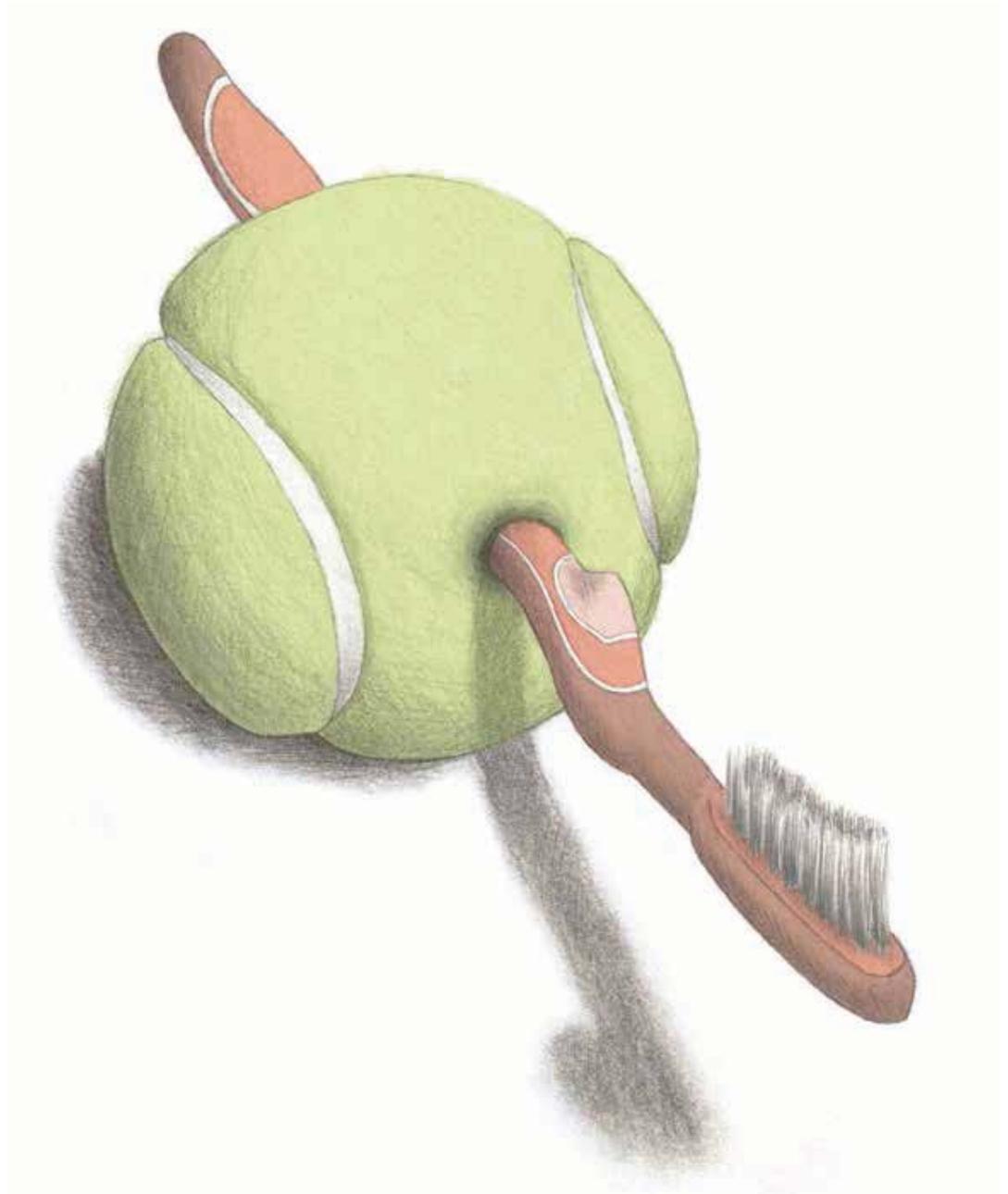
Kenntnisse über die Zusammenhänge zwischen bakteriellen Filmen im Mund und Bakterienansammlungen in Blutgefäßen. So kann eine schlechte Mundgesundheit die Risiken für Schlaganfall oder Herzinfarkt erhöhen. Auch die Wechselwirkungen mit anderen entzündlichen Erkrankungen wie zum Beispiel Rheuma und Diabetes sind bekannt. Zum Beispiel gilt der Zusammenhang zwischen einer unkontrollierten entzündlichen Zahnbetterkrankung (Parodontitis) und einem schwerlich einzustellenden Diabetes seit vielen Jahren als erwiesen.

**WAS KANN ICH TUN?** Das Gute ist, dass jeder Mensch die persönliche Zahngesundheit positiv beeinflussen kann. Eine regelmäßige Zahnpflege sowie gesunde Ernährung gehören dazu. Um zu bemerken, was hilfreich oder auch schädlich ist, können in einem ersten Schritt persönliche Gewohnheiten beleuchtet werden. Dazu gehören beispielsweise folgende Fragen: Wann und wie putze ich mir die Zähne? Was muss ich beachten, wenn ich von einer manuellen auf eine elektrische Zahnbürste umstelle? Wann und wie reinige ich die Zahnzwischenräume? Unsere Zahnpflege ist in den Alltag integriert. Es lohnt sich, diesem Tun Beachtung zu schenken. So können wir vieles entdecken, zum Beispiel auch, ob wir mit sehr hohem Druck die Zahnbürste handhaben.

**MICH BEOBACHTEN UND BEWUSST UNTERSCHIEDE GESTALTEN.** Ich kann Ihnen nur empfehlen, sich selber zu beobachten. Putzen Sie bewusst die Zähne. Wie ist die Abfolge? Wie ist der Rhythmus? Wie ist der Druck? Wie lange und wie oft reinigen Sie? Ein kleines Gedächtnisprotokoll kann Ihnen helfen, sich wesentliche Aspekte zu merken. Tun Sie dabei durchaus auch etwas Ungewöhnliches. Das hilft Ihnen, noch deutlicher Ihre Muster wahrzunehmen. Wenn Sie für gewöhnlich im Badezimmer putzen, so setzen Sie sich in das Wohnzimmer. Eine andere Umgebung durchbricht das gewohnte Muster und schärft Ihre Beobachtungsgabe. Ebenso schauen Sie darauf, wie und wann Sie die Zahnzwischenräume reinigen.

**MEIN VERHALTEN ANPASSEN.** Möglicherweise haben Sie selbst bemerkt, was Sie sehr gut machen und was noch nicht optimal ist. Nun schauen Sie auf das Verbesserungspotenzial. Wenn Sie zum Beispiel bemerkt haben, dass Sie die untere Zahnreihe von der Innenseite eher vergessen, dann haben Sie die Möglichkeit ihr Verhalten anzupassen. Überlegen Sie sich, wie Sie dies tun können. Es kann helfen, sich einen kleinen Notizzettel zu schreiben oder ein anderes Symbol zur Zahnbürste zu stellen. Probieren Sie Veränderungen aus.

**EXPERTINNEN ZU RATE ZIEHEN.** Nutzen Sie die professionelle Zahnreinigung für ein Gespräch mit der DentalhygienikerIn oder mit der ZahnärztIn. Fragen Sie, was bei Ihnen im Mund zu erkennen ist und was möglicherweise



KLEINE HILFSMITTEL KÖNNEN DAS  
ZÄHNEPUTZEN ERLEICHTERN

in Ihrer Mundpflege optimiert werden kann. In den meisten Fällen erhalten Sie die Beratung, welche Sie sich auch wünschen. Es kann auch helfen, die Zahnbürste und weitere Hilfsmittel mitzubringen und den Vorgang gemeinsam zu besprechen. Indem Sie selbst fragen, stärken Sie Ihre Kompetenz für Ihre Zahnreinigung.

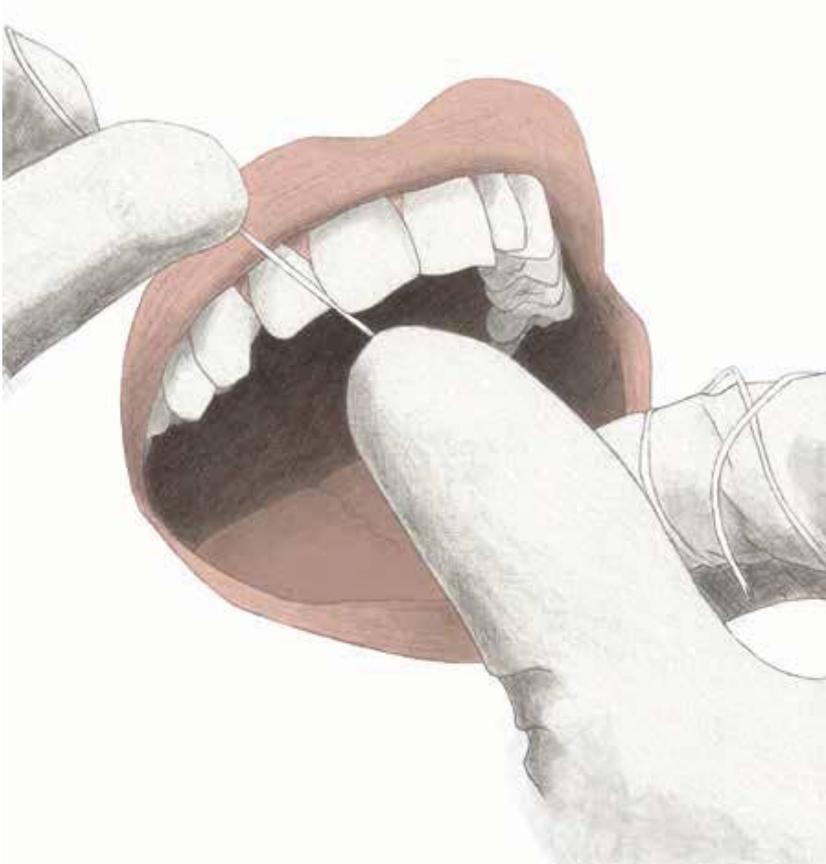
**SINNVOLLE UNTERSTÜTZUNG DURCH PROFIS.** Es liegt auf der Hand, dass die persönliche Dentalhygiene durch die professionelle Zahnreinigung ergänzt werden kann. Die professionelle Zahnreinigung geht dahin, wo die persönliche Zahnpflege Lücken hinterlässt. In der professionellen Zahnreinigung werden sämtliche harte und weiche Zahnbelege entfernt. Es werden bakterielle Biofilme und dunkle Verfärbungen mit speziellen Geräten gelöst. Zahnfleischtaschen werden gesäubert und die Zähne mit einer

speziellen Polierpaste poliert. Zum Schluss werden die Zähne fluoridiert. Alle Menschen können von dieser Leistung profitieren. Sie ist bedeutend für Menschen, deren Zähne oder Zahnfleisch besondere Unterstützung benötigen.

---

Ausgewählte Hinweise

**MIT WASSER SPÜLEN.** Nicht immer ist die Zahnbürste zur Hand. Auch einfaches Wasser hilft, die Keimzahl im Mund zu reduzieren. Nehmen Sie nach den Mahlzeiten einen Schluck Wasser und spülen Sie damit intensiv Ihren Mund. Mit unterschiedlichen Druckverhältnissen kön- →



TÄGLICH DIE ZAHNZWISCHENRÄUME REINIGEN

bislang mit sehr hohem Druck gereinigt haben, ist das Zahnfleisch weniger sensibel für einen Unterschied.

**EIN PAAR HINWEISE ZUM MATERIAL.** Häufig werden Zahnbürsten deutlich zu groß gewählt. Vermutlich in der Annahme, dass die Reinigung schneller und besser ist. Meist ist das Gegenteil der Fall. Ecken, Nischen und Innenwendungen bürsten wir besser mit kleineren Modellen und mit eng zusammenstehenden Borsten. Die Zahnzwischenräume können gut mit Bürstchen, Gummisticks oder Zahnseide gereinigt werden. Wenn diese zur Hand sind, dann können sie nach jeder Mahlzeit eingesetzt werden. Auch bei der Nutzung dieser Hilfsmittel ist darauf zu achten, dass das Zahnfleisch nicht verletzt wird. Zur Zahnpflege gehört unbedingt die tägliche Zahnzwischenraumreinigung.

nen Sie das Wasser durch die Zahnzwischenräume spülen. Speisereste und Säuren lösen sich., Insbesondere wenn Sie eine Zwischenmahlzeit oder ein Fruchtgetränk genossen haben, ist der Effekt groß. Das Wasser kann ohne weiteres geschluckt werden.

**DEN DRUCK DOSIEREN.** Häufig wird angenommen, dass das Putzen mit mehr Druck auch mehr Zahnbelag entfernt. Das ist falsch. Ein zu hoher Druck gefährdet die Gesundheit der Zähne und des Zahnfleisches. Mehr als circa 200 Gramm Druck sollte beim Putzen nicht aufgewendet werden. Das Gefühl für diesen Druck lässt sich durch eine Briefwaage testen. Drücken Sie mit der Zahnbürste 150 bis 200 Gramm und fühlen Sie diesen Druck nach. Sie können auch die Zahnbürste halten und wie einen Kugelschreiber führen. Spielen Sie mit unterschiedlichem Druck. Sie können versuchen, die Borstenenden am Zahnfleisch wahrzunehmen. Je weniger Sie drücken, umso eher können Sie das Zahnfleisch fühlen. Wenn Sie

**ZAHNPASTA.** Eine geeignete Zahnpasta schmeckt angenehm, fördert die Reinigung und schadet nicht, weder uns noch der Umwelt. Sehr viele Inhaltsstoffe sind für die Reinigung überflüssig. So zum Beispiel Triclosane, welche im Verdacht stehen krebserregend zu sein und seit Neuestem nicht mehr in Zahnpasten verwendet werden. Auch Cetylpyridiniumchloride CTP mit desinfizierender Wirkung sind überflüssig. Sodium Lauryl Sulfate sind für das Schäumen da, auch darauf kann verzichtet werden. Ebenso sollte Mikroplastik der Zahnpasta fernbleiben. Seit jeher verspricht die Industrie wahre Wunderheilungen, wenn wir nur diese oder jene besondere Zahnpasta verwenden. Natürlich ist die ganze Sache nicht so einfach, das haben wir alle längst durchschaut. Auf jeden Fall sollte die Zahnpasta eine effektive Fluoridierung zum Schutz der Zähne beinhalten. Lesen Sie die Inhaltsstoffe auf der Packung.

**STRAHLENDES LÄCHELN UND FRISCHER ATEM.** Jeder Mensch kann für seine persönliche Zahngesundheit aktiv werden. Dafür sind Gewohnheiten zu überprüfen und Verhaltensweisen anzupassen. Lassen Sie sich auf einen Lernprozess ein. Es gibt viel zu entdecken. ●



**BETTINA JIRSAK**  
Dentalhygienikerin und Engagement für die Kompetenzentwicklung in der Zahnpflege.



# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_