

„Ein bisschen Lärm, der den Leuten gefällt“

Die Soulsängerin Joss Stone hat bisher neun Millionen Alben verkauft. Ein Interview mit der 22-Jährigen auf »Seite 28

Vorbeugen ist besser als bohren

KARIES Zahnfäulnis ist trotz aller Präventionserfolge immer noch eine Volkskrankheit.

Von Tanja Wolf

Düsseldorf. Die zwei hässlichen Gesellen Karies und Bakтус leben nicht mehr im Schlaraffenland, aber sie leben noch. Kuchen, Gummibärchen, Schokolade, süßer Brotaufstrich und zuckerreiche Limonaden: An Nachschub fehlt es nicht. Doch die Gegner haben aufgeholt.

„Wir haben schon viel erreicht“, sagt Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer.

„In keinem anderen Bereich der Medizin sind die Erfolge der Vorsorge so gut dokumentiert wie in der Zahnheilkunde.“ Karies ist vor allem bei Kindern stark zurückgegangen: um fast 60 Prozent im Vergleich zwischen 1997 und 2007. 70 Prozent der Kinder und 46 Prozent der Jugendlichen haben heute ein gesundes Gebiss. Oesterreich: „Im Durchschnitt sind bei den Zwölfjährigen nur 0,7 Prozent der Zähne kariös, gefüllt oder fehlend, damit gehören wir zur internationalen Weltspitze.“ Auch bei den Erwachsenen und Senioren zeige sich eine deutliche Abnahme der fehlenden Zähne.

Gründe für den Kariesrückgang: Regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen, Gruppenprophylaxe in Schulen und Kindergärten, vorsorgliche Versiegelung der Kau-Flächen von Backenzähnen vor allem bei Kindern (Fissuren-Versiegelung), Verwendung von fluoridierten Zahnpasta, Einsatz von Fluoriden in Speisesalz.

Gute Zahnpflege hat auch etwas mit dem Elternhaus zu tun

Schöne Zähne sind heute auch ein Status-Symbol. Wer sich um die Optik seiner Zähne kümmert, kümmert sich in der Regel auch um die Mundgesundheit. Doch letztere be-

findet sich in Deutschland in sozialer Schieflage: „Rund zehn Prozent aller zwölfjährigen Kinder vereinen mehr als 60 Prozent aller kariösen Zähne auf sich“, sagt Dietmar Oesterreich. „Vor allem in Familien mit unterdurchschnittlichem Einkommen und geringer Schulbildung der Eltern haben die Kinder viel schlechtere Zähne.“

Karies ist aus Sicht der Bundeszahnärztekammer immer noch eine „echte Volkskrankheit“. Aufklärungsbedarf gibt es auch bei den Senioren, weil mit zunehmendem Alter und besser erhaltenen eigenen Zähnen die Fälle von Parodontitis und Wurzelkaries stark ansteigen. Und immer noch gilt: Trotz der allgemein verbesserten Mundhygiene putzen sich viele Menschen die Zähne nicht richtig und nicht ausreichend lange.

Karies ist deshalb immer noch die häufigste Krankheit in der Zahnheilkunde, und neben Parodontitis, der entzündlichen Erkrankung des Zahnhalteapparates, ist sie weiterhin die häufigste Ursache für Zahnverlust. Dabei lässt sich das Hämmern von Karies und Bakтус mit einfachen Mitteln vermeiden: mit gesunder Ernährung und guter Mundhygiene. Denn selbstverständlich bohren und hämmern im Mund keine kleinen Männchen, die nach Zuckerkuchen rufen und Angst vor der Zahnbürste haben.

Wer weiß, wie Karies entsteht, der kann auch vorbeugen

Karies entsteht so: Auf der Oberfläche der Zähne bildet sich ständig Plaque, ein Belag aus Bakterien und Speichelbestandteilen, und zwar bereits beginnend nach dem Zähneputzen. Mit kohlehydratreichen Nahrungsmitteln, also mit Süßigkeiten, Limonaden etc. bietet man den Plaquebakterien Zucker an, den verwerten sie, und dabei entstehen Säuren. Diese Säuren schädigen den Zahnschmelz, lösen Mineralien heraus. Je länger die Säuren wirken, desto mehr Mineralien



Eigenhändiges Putzen, regelmäßige Kontrolle und professionelle Reinigung erhalten die Zähne. Foto: dpa

■ VORBEUGEN: PUTZEN, KONTROLLIEREN, PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

ZÄHNEPUTZEN Mindestens zwei Mal pro Tag, einmal am Tag mit sorgfältiger Reinigung der Zahnzwischenräume (mit Zahnschmelz- oder Zahnzwischenraumbürsten). Die Zahnbürste sollte trocken aufbewahrt werden (in feuchtem Milieu vermehren sich Bakterien). Nach ca. drei Monaten, so die allgemeine Empfehlung, sollte eine neue Bürste genommen werden. Zähneputzen sollte man mit fluoridhaltiger Zahnpasta (das stärkt den Zahnschmelz), und zwar frühestens eine halbe Stunde nach dem Essen. Nicht zu fest schrubben: Experten empfehlen einen sanften Druck von etwa 150 Gramm

(mit der Küchenwaage testen). Für wen weiche, mittlere und harte Zahnbürsten geeignet sind, erfährt man beim Zahnarzt. Putzen mit System: Zum Beispiel erst die Außenflächen aller Zähne, dann die Innenflächen, jeweils mit fegenden Bewegungen vom Zahnfleisch zum Zahn (von rot nach weiß), dann die Kau-Flächen. Elektrische (Schall-)Zahnbürsten erreichen durch die automatische Putzbewegung in kürzerer Zeit gute Erfolge.

KONTROLLUNTERSUCHUNG Zweimal pro Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt gehen, das gilt auch für Kinder. Nur, wenn eine Karies

sehr früh erkannt wird, kann der Schaden wieder geheilt werden. Im späteren Stadium kann der Zahnarzt nur noch Löcher füllen.

ZAHNREINIGUNG Je nach Mundgesundheit einmal oder mehrmals im Jahr sollte eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden. Beläge, Verfärbungen und Zahnstein werden entfernt, die Zähne werden gereinigt, poliert und fluoridiert, zudem gibt es individuelle Anleitungen zur besseren Mundhygiene. Das ist keine Kassenleistung, die Kosten (ab 50 Euro aufwärts) schwanken je nach Aufwand und Region. Praxisgebühr fällt dabei nicht an.

werden dem Zahnschmelz entzogen. Diese weiße, äußere Schicht der Zahnkrone besteht aus Kalzium- und Phosphorkristallen und ist die härteste Substanz des Körpers. Erste Anzeichen für eine Demineralisation sind weiße Flecken auf dem Zahn (Initialkaries). Über den Speichel können die Mineralien wie-

der ersetzt werden, denn Speichel hat eine Reparaturfunktion, neutralisiert die Säuren und versorgt die Zähne wieder mit Mineralien. Doch wenn die Zähne den Säuren regelmäßig und über einen längeren Zeitraum ausgesetzt sind, entsteht Karies, weil dem Zahn mehr Mineralien entzogen werden, als

durch Speichel und fluoridhaltige Zahncreme ersetzt werden können. Zahnbeläge, Zucker und Zeit sind also der Nährboden für Karies. Deshalb, sagt Dietmar Oesterreich, „ist eine regelmäßige und vollständige Entfernung dieser Plaque eine wichtige Maßnahme, um Karies vorzubeugen“.

Eine Versicherung für den Fernseher?

Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das?

Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das? Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das? Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das?

Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das? Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das? Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das?

Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das? Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das? Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das?

Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das? Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das? Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das?

Heute
WZ DIENSTAG, 27. OKTOBER 2009

Hilft die Kassenbeitrag?

Die meisten Fernseher sind heute so empfindlich, dass sie eine Versicherung brauchen. Wie teuer ist das?