

## Zahnarzt-Tipp

### Schulzahnpflege: Gleiche Chancen für gesunde Zähne

**Die Schulzahnpflege bildet eine wichtige Grundlage für die zahnmedizinische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO engagiert sich für eine gute Mundhygiene der Heranwachsenden.**

Oberstes Ziel der Schulzahnpflege ist es, Schülerinnen und Schüler zu regelmässiger und optimaler Mundhygiene anzuleiten, denn: Erkrankte Zähne heilen nicht – einmal geflickte Zähne müssen ein Leben lang nachversorgt werden.

Zahnbehandlungen werden in den meisten Fällen selber bezahlt. Es ist deshalb eine wichtige erzieherische Aufgabe, die Schülerinnen und Schüler zu instruieren, wie sie ihre Zähne gesund erhalten können.

Zahnmedizinische Vorbeugung beruht auf drei Pfeilern: Ernährunglenkung, Fluoridprophylaxe und korrekte Zahnreinigung. Löcher in den Zähnen müssen sofort behandelt werden – denn unbehandelte Kariesschäden führen zur Bildung von Abszessen und zu vorzeitigem Zahnverlust. Die Kosten der Behandlung tragen grundsätzlich die Eltern. Wenn sich finanziell schlecht gestellte Eltern die Behandlung nicht leisten können, können sich die Gemeinden finanziell beteiligen.

### Jährliche Untersuchung ist Pflicht

Zahnärztinnen, Zahnärzte und Schulzahnpflege-Instruktorinnen erfüllen mit ihrem Engagement für eine gute Mundhygiene eine wichtige Aufgabe, die allen Bevölkerungsgruppen zugute kommt. Ihre Bemühungen helfen Kosten sparen, denn viele Zahnschäden sind vermeidbar. So werden schulpflichtige Kinder und „Kindergärteler“ einmal jährlich in der Schulzahnarztpraxis untersucht. Hinzu kommen Zahngesundheitsunterricht und Ernährungsberatung, regelmässige Fluoridierungsmassnahmen sowie das Einüben der Zahnbürsttechnik. Die Organisation der Schulzahnpflege ist kantonal geregelt.

### Aktion Znünibox

In einigen Kantonen führt die SSO die Aktion Znünibox durch, ein Projekt zur Förderung gesunder Znünis in Schulen: Schulzahnpflege-Instruktorinnen verteilen den Schülerinnen und Schülern eine persönliche Znünibox und einen Pausenapfel. Ein Znüniflyer vermittelt den Eltern Tipps für zahngesunde Zwischenverpflegungen.



Für Nachhaltigkeit ist bei diesem Projekt gesorgt: Die Instruktorinnen besuchen die Primarklassen bis zu viermal pro Jahr und greifen das Thema regelmässig auf.

### Tipps für die tägliche Mundhygiene

- Bürsten Sie Ihre Zähne nach jeder Hauptmahlzeit, mindestens aber zweimal am Tag. Besonders wichtig ist eine gründliche Reinigung von Zähnen und Zahnzwischenräumen vor dem Schlafengehen.
- Benützen Sie eine Zahnbürste mit kleinem Kopf und weichen Borsten. Spülen Sie den Zahnbürstenkopf nach jedem Gebrauch mit Wasser und lassen Sie ihn an der Luft trocknen.
- Beim Zähnebürsten sollen die Aussen- und Innenflächen der Zähne mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis und mit Zahnfleischrand gebürstet werden, die Kauflächen von hinten nach vorne mit kleinen kräftigen Bewegungen: Die schädliche Plaque wird dadurch wirksam beseitigt.
- Die Zahnzwischenräume sollten täglich mit medizinischen Zahnholzern, Zahnseide oder speziellen Interdentalbürstchen gereinigt werden – Ihr SSO-Zahnarzt oder die Dentalhygienikerin beraten Sie gerne, welches Produkt für Sie geeignet ist und wie man es anwendet.