

PROPHYLAXE

Schweizer Teenager wissen wie!



Schweizer Teenager sind
Europameister im Zähneputzen.
(Foto: iStockphoto)

Schweizer Jugendliche achten gut auf ihre Zähne. Sogar am besten in ganz Europa: Die Schweiz hat am meisten 13- und 15-jährige Teenager, die sich mehr als einmal täglich die Zähne putzen.

2010 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO das Zahnputzverhalten von Jugendlichen in 39 Ländern untersucht. Dabei stellte sie fest: In allen Ländern putzen Mädchen häufiger die Zähne als gleichaltrige Jungen. Je älter die Teenager sind, desto grösser wird der Unterschied zwischen den beiden Geschlechtern. Sowohl Schweizer Mädchen als auch Schweizer Jungen finden wir an der Spitze – gefolgt von Jugendlichen aus Deutschland, Schweden und England: Bei den Schweizer Mädchen putzen sich 88% der

13-Jährigen und 90% der 15-Jährigen mehrmals täglich die Zähne, bei den Jungen sind es 80% der 13-Jährigen und 76% der 15-Jährigen. Das heisst aber nicht, das Mädchen weniger Karies haben als Jungen – da gibt es in der Schweiz kaum Unterschiede. Die Mundgesundheit der Schweizer Teenager hat sich in den letzten 50 Jahren massiv verbessert: Bei 14-jährigen Schülern ist Karies um 90% zurückgegangen.

> 232 Am 22. Juli 2014 wurde ein 17-jähriger Patient wegen einer starken Schwellung am Unterkiefer an die Zahnklinik von Mumbai (Indien) überwiesen. Die behandelnden Zahnärzte staunten nicht schlecht: In fast sieben Stunden operierten sie dem Jugendlichen 232 perlenförmige Zähne aus dem Kieferknochen. Dies dürfte ein Weltrekord sein.



Selber Zähneputzen ist gut, Kontrolle ist besser: Dank dem Besuch in der Zahnarztpraxis SSO wissen Teenager auch nach der Schulzeit, ob sie Mund und Zähne ausreichend pflegen. (Foto: iStockphoto)

ORALE GESUNDHEIT

Ist die Zahngesundheit von Schweizer Teenagern gefährdet?

Schweizer Teenager erfreuen sich im internationalen Vergleich einer sehr guten Zahngesundheit. Und dies, obwohl bei ihnen zahnschädigende Gewohnheiten wie Rauchen oder der Konsum von Energy-Drinks verbreitet sind.

Fast ein Viertel der Schweizer Jugendlichen raucht, rund drei Viertel trinken regelmässig Süssgetränke. Dies birgt Risiken für ihre Mund- und Zahngesundheit – besonders dann, wenn sie ihre Zähne nach der obligatorischen Schulzeit nicht regelmässig beim Zahnarzt kontrollieren lassen.

Süssgetränke und Energy-Drinks verursachen Erosionen

Süssgetränke und Energy-Drinks sind bei Jugendlichen sehr beliebt: Bei der HBSC¹-Befragung 2010 gaben 80% der 11 bis 15-jährigen Jungen und 71% der gleichaltrigen Mädchen an, mindestens einmal pro Woche zuckerhaltige Limonade zu trinken – 30% der Knaben und 24% der Mädchen gar täglich. 14% der 15-jährigen Knaben und 7.6% der Mädchen konsumierten täglich Energy-Drinks, fast 60% der 15-jährigen Knaben mindestens einmal pro Woche. Durch

den häufigen Konsum solcher Getränke sind Jugendliche vermehrt von Zahnerosionen betroffen. Die in Süssgetränken und Energy-Drinks enthaltene Säure greift die Zähne an: Sie weicht den Zahnschmelz auf und löst ihn von aussen her auf.

Tabakkonsum schadet Mund und Zähnen

Unter den 15-jährigen Schülerinnen und Schülern in der Schweiz rauchten 2010 17.3 % mindestens einmal pro Woche. Die aktuellen Zahlen von Suchtmonitoring Schweiz zeigen, dass der Anteil an Raucherinnen und Raucher der 14- bis 19-Jährigen bei 24.5% liegt. Rauchen schadet der Mundgesundheit: Wer raucht, hat ein 3.5 Mal höheres Risiko für Mundhöhlenkrebs und ist häufiger von Zahnfleisch- und Zahnbetterkrankungen betroffen als jemand, der nicht raucht. Zudem schädigt rauchen die

Mundschleimhaut, beeinträchtigt den Geschmacksinn und begünstigt die Entstehung von Karies.

Nach Schulaustritt zum Zahnarzt!

Während der Schulzeit werden Jugendliche bei ihrer Mundpflege durch die Schulzahnpflege unterstützt: Einmal jährlich gehen sie in die Kontrolle zum Schulzahnarzt. Teilweise werden die Oberstufenschüler im Unterricht zudem von Schulzahnpflege-Instruktorinnen besucht, die ihnen zeigen, wie sie Mund und Zähne pflegen sollen. Diese Begleitung fällt mit Schulaustritt der Jugendlichen weg – somit wird ihnen die Verantwortung für die eigene Mundhygiene vollständig anvertraut. Sie sind nun auch verantwortlich, regelmässige Kontroll- und Vorsorgebesuche in der Zahnarztpraxis zu vereinbaren. Dank diesen wissen sie, ob sie ihre Verantwortung ausreichend wahrnehmen – und vermeiden so nicht nur Zahnschäden, sondern auch Schmerzen und Behandlungskosten. Zahnmedizinische Untersuchungen bei Rekruten zeigen: Die meisten Jugendlichen führen die sorgfältige Mundpflege fort, die sie in der Schule gelernt haben. Seit den Siebzigerjahren ist der Kariesbefall bei 20-jährigen Schweizer Rekruten um 80% zurückgegangen.

¹Health Behaviour in School-aged Children

Weit mehr als «nur» ein Logo!

1982 wurde der Verein «Aktion Zahnfreundlich» durch die zahnärztlichen Fakultäten der Universitäten Zürich, Basel, Bern und Genf gegründet. Mit seinem Markenzeichen, dem «Zahnmännchen», garantiert der Verein «Aktion Zahnfreundlich», dass ein Lebensmittel nachweislich zahnfreundlich ist.



Seit über 30 Jahren informiert die «Aktion Zahnfreundlich» die Schweizer Bevölkerung über die Wichtigkeit von zahnfreundlicher Ernährung und kennzeichnet zahnfreundliche Produkte mit ihrem «Zahnmännchen». Inzwischen zählt der Verein mehr als 700 Einzelmitglieder, darunter Zahnärzte, Professoren von Universitätskliniken, Dentalhygienikerinnen, Dentalassistentinnen, Prophylaxe-Assistentinnen und Schulzahnpflege-Instruktorinnen sowie Schulzahnkliniken und Spielgruppen. Durch dieses breite Netzwerk erhält der Verein in der Schweiz einen hohen Stellenwert.

Bekanntes Qualitätslabel

Über 90% der Schweizer Bevölkerung kennt das «Zahnmännchen» – als Qualitätslabel für zahnfreundliche Süßigkeiten ist es sozusagen in aller Mund. Schon während der Zahnputzlektionen in der Schule wird darüber gesprochen, wie das «Zahnmännchen» den Weg zu zahnfreundlichen Süßwaren weist.

Obwohl die Zahngesundheit in der Schweiz sich während der letzten Jahrzehnte kontinuierlich verbessert hat, darf Karies nicht verharmlost werden: Zuwanderer aus Ländern mit weniger entwickelter Gesundheitsvorsorge leiden oft unter Karies und Parodontitis, die bei richtiger Mundhygiene und Ernährung hätten vermieden werden können. Auch in diesem Segment der Bevölkerung engagiert sich die «Aktion Zahnfreundlich»: Sie stellt Informationsma-

terial in verschiedenen Sprachen bereit, die in Integrationskursen verwendet werden können.

Das Vorbild «Aktion Zahnfreundlich» wird inzwischen auch in anderen Ländern wie Deutschland, Japan oder Korea nachgeahmt. Dem «Zahnmännchen» können wir also auch am Kiosk eines türkischen Bazars oder am Palmenstrand von Ecuador begegnen.



Schadet der Kaugummi den Zähnen?
Mit dem «Zahnmännchen»
auf der Verpackung bestimmt nicht!
(Foto: Fotolia)

Mitgliedschaft

Möchten Sie als Einzelmitglied der «Aktion Zahnfreundlich» beitreten?

Eine Mitgliedschaft beträgt nur CHF 50.00 pro Jahr und bietet Ihnen folgende Vorteile:

- Zur Begrüssung erhalten Sie ein Willkommenspaket (Flyer, Give-aways, usw.)
- Sie profitieren von 10% Rabatt auf die kostenpflichtigen Artikel im Webshop
- Falls der Verein Ende des Jahres noch Produktmuster von seinen Messen zur Verfügung hat, schreibt er ausschliesslich seine Mitglieder an (solange Vorrat)
- Zweimal jährlich wird Ihnen ein Print-Magazin mit News über die «Aktion Zahnfreundlich» zugestellt
- Sie werden zu den jährlichen Mitgliederversammlung, inkl. Mittagessen eingeladen
- Sie engagieren sich für einen guten Zweck, da sich die «Aktion Zahnfreundlich» als gemeinnütziger Verein für die Mundgesundheit der Schweizer Bevölkerung einsetzt

Weitere Informationen zur «Aktion Zahnfreundlich» erhalten Sie unter:

www.zahnfreundlich.ch

Kurzmeldungen

Video-Clip vom SRK

Mit einem neuen Videoclip will das Schweizerische Rote Kreuz SRK Migrantinnen und Migranten für die Zahnpflege sensibilisieren. Der Clip kommt ohne Sprache aus und vermittelt Botschaften wie: Nach jeder Mahlzeit die Zähne bürsten, bei Einkauf und Ernährung auf zahn-schonende Produkte achten, Wasser trinken und die Zahngesundheit des Nachwuchses überwachen: www.migesplus.ch/zahnclip

Vor Transplantation zum Zahnarzt

Kariesschäden und Zahnfleischprobleme müssen vor einer Organtransplantation behoben sein. Bakterien aus der Mundhöhle können sich auf den Körper übertragen und Komplikationen verursachen. Zudem können die Medikamente, welche vermeiden sollen, dass das transplantierte Organ abgestossen wird, ernsthafte Zahnfleischprobleme verursachen.

Aktion Mundgesundheit 2014

Ist der Mund gesund, lacht der ganze Mensch! Die aktuelle Kampagne der Aktion Mundgesundheit zeigt, wie Mund- und Allgemeingesundheit zusammenhängen: Mangelnde Mundhygiene begünstigt nicht nur eine Zahnbettentzündung, sondern auch Allgemeinerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme, Atemwegserkrankungen oder Diabetes: www.mundgesund.ch

Zahnbürste auswechseln!

Die Zahnbürste muss alle zwei bis drei Monate ausgewechselt werden – dies gilt auch für den Bürstenkopf bei einer elektrischen Zahnbürste. Abgenutzte oder verbogene Borsten putzen nicht richtig und können das Zahnfleisch schädigen. In den Borsten sammeln sich Keime: Wechseln Sie Ihre Zahnbürste auch nach einer Grippe oder einer Erkältung!

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

ZAHNSCHMUCK

Grillz – Zahnschmuck der Hip-Hop-Kultur

Rihanna, Miley Cyrus oder Justin Bieber – zahlreiche amerikanische Teen-Idole tragen sie: die Grillz. Was sind Grillz, und welche Risiken bergen sie?

Manchmal muss man zweimal schauen: Anstelle des berühmten Hollywood-Lächelns zeigen Stars wie Madonna oder Beyoncé der Kamera ein metallenes Gebiss. Sie tragen Grillz, Schmuckstücke, die passgenau über die Zähne gestülpt und meist aus Silber, Gold oder Platin sind. Dieser Zahnschmuck hat seinen Ursprung in der Hip-Hop-Kultur, wo er als Symbol für Erfolg und Reichtum gilt. Tatsächlich können die Grillz mehrere tausend Dollar kosten – beispielsweise, wenn sie mit Diamanten verziert sind.

Risiken von Grillz

In der Schweiz zieren Grillz kaum einen Mund. Das ist gut für die Zähne: Denn wer Grillz trägt, muss besonders auf die Mundhygiene achten. Unter dem Schmuck können sich Bakterien ablagern und Karies oder Zahnfleiscentzündungen verursachen. Billig hergestellte Grillz, die nicht auf die Zähne des Trägers passen, können diese zudem abnutzen und nachhaltig schädigen.



Miley Cyrus mit Grillz (Foto: Getty Images)

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Rahel Brönnimann
Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder iStockphoto, Fotolia, Getty Images Copyright SSO