

Gesunde Zähne sind cool!

Was Jugendliche dafür tun können.

Mit etwa 12 Jahren bricht der letzte Zahn des bleibenden Gebisses durch. Danach folgen nur noch die Weisheitszähne. Diese „neuen“ Zähne brauchen eine besonders gute Pflege, da ihre Schmelzstruktur noch nicht vollständig ausgereift ist. Die Versorgung mit Nährstoffen, wie etwa Kalzium, Fluorid und Phosphat trägt entscheidend zur optimalen Schmelzreifung bei. Doch gerade Jugendliche sind im Hinblick auf Zahnpflege und gesunde Ernährung manchmal nachlässig. Zusätzlich spielen weitere Faktoren im Teenageralter eine große Rolle im Bezug auf die Zähne – wir zeigen Ihnen welche.



Was ist schlecht, was ist gut?

Wenn es ums Essen geht, genießen Jugendliche gerne Fastfood, wie Hamburger und Pommes, die meist viel Kohlenhydrate aber wenige Nährstoffe enthalten. Zum Trinken dann gerne noch Cola - eine wahre Zuckerbombe! Die Kombination ist für die Zähne sehr schädlich, denn Kariesbakterien werden damit regelrecht gefüttert. Auch die beliebten Energy-Drinks oder Alkopops sind für die Zähne nicht gerade gut, denn auch sie enthalten neben Zucker oft einen hohen Säureanteil und greifen damit die empfindliche Schmelzstruktur an. Trinken Jugendliche hauptsächlich solche Getränke werden die Zähne förmlich von sauer-süßen Flüssigkeiten umspült. Dies kann zu einer Erosion, einer Auflösung der Mineralstoffe aus dem Zahngewebe und damit zum Verlust von Zahnschmelz

führen. Kommen dann noch Süßigkeiten dazu, ist Karies quasi vorprogrammiert!

Statt den erwähnten Lebensmitteln wäre eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukten, Fisch und Fleisch nicht nur für die Zähne, sondern den ganzen Körper optimal. Als Kompromiss ist eine Kombination zwischen gesund und „nicht so gesund“ - z. B. statt einem Hamburger mit Pommes, ein Hamburger mit Salat und dazu keine Cola, sondern einen Milchshake denkbar. Oder nach dem Genuss einer ungesunden Mahlzeit, die nächste Mahlzeit dafür gesund gestalten. Hamburger können auch leicht selbst hergestellt werden und sind dann wesentlich gehaltvoller und gesünder, wenn frische Zutaten verwendet werden und selber sein Essen zuzubereiten kann auch Spaß machen! Beson-

ders wichtig für den Zahnhalteapparat ist, dass Nahrungsmittel gegessen werden, die gekaut werden müssen, wie etwa Karotten, Vollkornbrot oder Müsli. Das beste Getränk für die Zähne ist und bleibt Mineralwasser.

Die Zähne gründlich reinigen!

Gerade für Jugendliche ist es wegen des noch nicht vollständig entwickelten Zahnschmelzes besonders wichtig, gründlich die Zähne zu putzen. Aufgrund des neuen bleibenden Gebisses ergeben sich oft enger stehende Zähne, deren Zwischenräume nicht mehr so gut erreichbar sind. Daher ist es sinnvoll, zusätzlich zur normalen Pflege mit der Zahnbürste auch Zahnseide zu verwenden. Für eine gründliche Reinigung der Zunge stehen Zungenschaber zur Verfügung. Generell gilt, dass die Zähne



Statt zuckerhaltiger Limonade lieber mal einen fruchtigen Milkshake.

mindestens zweimal am Tag geputzt werden sollten und am besten einmal täglich mit Zahnseide. Weiterhin sollten die Vorsorgetermine zweimal jährlich beim Zahnarzt zur Kontrolle wahrgenommen werden.

Schiefe Zähne gerade rücken.

Wenn alle bleibenden Zähne da sind und womöglich noch die Weisheitszähne durchbrechen, stehen im Teenageralter häufig Zahnkorrekturen mit Zahnspangen an. Besonders bei festen Spangen mit sogenannten Brackets ist eine sorgfältige Reinigung wichtig. Denn durch sie entstehen neue Nischen im Mundraum, in denen sich Bakterien perfekt ansiedeln können. Zusätzlich zur normalen Zahnpflege können spezielle Interdental- und Sulcusbürsten verwendet werden. Geeignete Interdentalbürsten gibt es in verschiedenen Stärken in jeder Apotheke – so kommt man perfekt an die Zahnflächen unter den Drähten. Die Sulcusbürsten helfen mit ihrer V-Form bei der Reinigung der Brackets und des empfindlichen Zahnfleischsaums.

Was „in“ ist, ist nicht unbedingt gesund!

Viele Jugendliche machen ungefähr ab 14 Jahren erste Erfahrungen mit

Zigaretten. Dass diese nicht gesund sind, ist bekannt, doch dass sie im Speziellen auch Mund und Zähne gefährden weniger. Das enthaltene Nikotin übt als Zellgift eine direkte Wirkung auf die Zellen, mit denen es in Kontakt kommt aus. Mund und Rachen stehen daher besonders im Fokus. Durch das Rauchen steigt das Risiko einer Parodontitis-Erkrankung stark an und als eine Spätfolge kann es dadurch auch zu Mundhöhlenkrebs kommen. Weitere Informationen dazu liefert unsere Reportage „Rauchen – die schleichende Gefahr“.

Seit einigen Jahren sind bei Jugendlichen Piercings sehr angesagt. Dabei wird meist nicht bedacht, dass Piercings im Mundbereich die Zähne schädigen und zu Entzündungen und Allergien führen können. Bereits beim Stechen kann durch mangelnde Sauberkeit eine Infektion entstehen. Später können Piercings Zähne, Zahnersatz und Füllung abnutzen oder zu Zahnverschiebungen und Zahnfehlstellungen führen. Weiterhin können sich Aphten bilden oder sich das Zahnfleisch zurückziehen. Da Piercen in Deutschland nicht als ärztliche Maßnahme angesehen wird, darf es von jedem durchgeführt werden. Häufig werden hier aber Hygiene und Sterilität nicht sorgfältig beachtet und es erfolgt keine Aufklärung über mögliche Folgen. Wer sich dennoch piercen lassen will, sollte die regelmä-

ßigen Termine beim Zahnarzt einhalten, um mögliche Schäden schnellstmöglich zu erkennen. Ist eines der oben genannten Probleme eingetreten, sollte das Piercing auf jeden Fall wieder entfernt werden.

Die Entwicklung ist positiv

Abschließend ist zu sagen, dass trotz der vielen Einflüsse, die im Teenageralter auf die Zähne wirken können, der allgemeine Gesundheitszustand der Zähne nicht schlecht eingestuft wird. Im Gegenteil – laut der Vierten Deutschen Mundgesundheitsstudie von 2005 ist die Entwicklung zu 1997 durchaus positiv zu sehen. So gaben 73,4 Prozent der Jugendlichen an, zweimal täglich ihre Zähne zu putzen und 66,2 Prozent gehen regelmäßig zum Zahnarzt. Die Karieserkrankungen sind deutlich zurück gegangen – waren es 1997 bei 12-jährigen noch im Durchschnitt 1,7 betroffene Zähne, sind es 2005 nur noch 0,7. Bei 46,1 % der Jugendlichen liegen weder Karies, Füllungen oder Extraktionen vor. Allerdings ist zu beobachten, dass die Erkrankungen an Parodontitis ansteigen. Bei den Jugendlichen ist die Rate zwar geringer als bei den Erwachsenen, aber immerhin leiden bereits 12,6 % unter einer mittelschweren Parodontitis und 0,8 unter einer schweren!

Fazit:

- Jugendliche haben einen empfindlichen Zahnschmelz, der viele Nährstoffe, wie Kalzium, Fluorid und Phosphat benötigt
- Eine besonders gründliche Mundhygiene ist Pflicht - mindestens zweimal täglich und abends mit Zahnseide!
- Zuckerhaltige Limonaden, Fastfood und Nikotin schaden den Zähnen.
- Piercings können zu erheblichen Schäden im Mundraum führen.



Webtips:

www.zahnportal.de – Ihr Treffpunkt für gesunde Zähne
www.kqv.de – Versicherungen rund um Zahnerhalt und Zahnersatz