

GESUNDE  
ZÄHNE



## Gesund beginnt im Mund

**Gesunde Zähne beeinflussen nicht nur das äußere Erscheinungsbild, sondern wirken sich auch positiv auf das Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit aus.**

Studien belegen es: Eine gute Mundgesundheit wirkt vorbeugend gegen Krankheiten. Sie kann beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauf- oder Diabetes-Erkrankungen senken. Aber nicht nur die richtige Mundhygiene, sondern auch unsere Lebensweise beeinflussen unsere Zähne: So hilft es etwa, öfter auf Zucker, Alkohol und ganz auf Nikotin zu verzichten oder rohe Gemüsesticks und Vollkornbrot kräftig zu kauen.

Wer in einer benachteiligten Situation lebt, hat oftmals schlechtere Chancen für gesunde Zähne.

Umso wichtiger ist es, dass alle Kinder von klein auf lernen, was sie im Alltag machen können, damit ihre Zähne gesund bleiben.

Die Zahngesundheitserzieherinnen von Styria vitalis üben steiermarkweit mit 67.000 Kindern in Kindergärten und Volksschulen mehrmals pro Jahr die richtige Zahnpflichttechnik und vermitteln ihnen altersgerecht Informationen zum Zahnaufbau, zu zahngesunder Ernährung, zur Entstehung von Karies sowie zum Zahnarztbesuch.



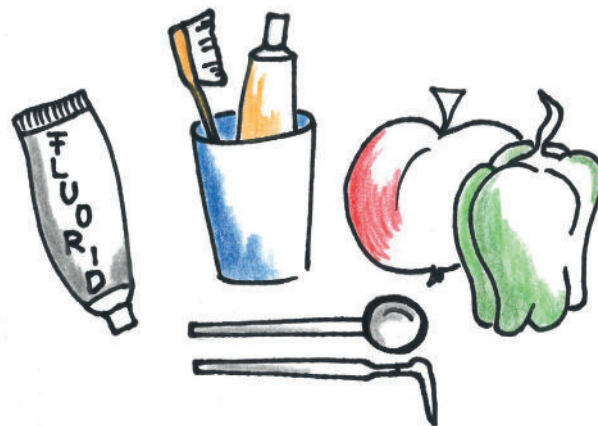
**Gerlinde Malli**  
Styria vitalis  
Bereichsleitung Gemeinde  
[gerlinde.malli@styriavitalis.at](mailto:gerlinde.malli@styriavitalis.at)

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

ein gesundes Gebiss ist keine Selbstverständlichkeit. Je besser wir uns darum kümmern, desto länger bleibt es uns erhalten. Manchmal müssen wir in den sauren Apfel beißen, manchmal beißen wir auf Granit und manchmal möchten wir uns gerne selber in den Hintern beißen. In vielen Situationen ist es wichtig, gut zubeißen zu können. Mit dieser Ausgabe liefern wir Ihnen Tipps, Wissenswertes und Humorvolles rund um den Mund – damit wir in jedem Alter al dente bleiben!

# Gesunde Zähne ein Leben lang

## Empfehlungen für Jung bis Alt



**1 Zweimal täglich Zähne putzen**  
Putzen Sie Ihre Zähne mindestens zwei Minuten nach der **KAI-Methode**. Beginnen Sie mit den Kauflächen, danach die Außenflächen und dann die Innenflächen. Wichtig ist, sanft von Rot nach Weiß zu bürsten, also vom Zahnfleisch zu den Zähnen.

**2 Das richtige Zubehör wählen**  
Verwenden Sie bei empfindlichem Zahnfleisch eine Bürste mit weichen Borsten. Vergessen Sie nicht auf die tägliche Verwendung der Zahnseide/Zahnnzwischenraumbürste. Tauschen Sie die Bürste alle zwei Monate bzw. nach einem Infekt aus.

**3 Regelmäßig zum Zahnarzt gehen**  
Lassen Sie Ihre Zähne einmal jährlich kontrollieren und professionell reinigen. Kinder sollten zweimal pro Jahr zum Zahnarzt bzw. zur Zahnärztin.

**4 Sich zahngesund ernähren**  
Legen Sie zwischen den Mahlzeiten Pausen ein und meiden Sie übermäßigen Verzehr von zucker- und säurehaltigen Lebensmitteln. Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees.

## Tipps zur Mundpflege im Alter

Probleme im Mund nehmen mit dem Alter zu. Dazu zählen Zahnfleischrückgang, geringerer Speichelfluss, Mundtrockenheit, Entzündungen aufgrund von Diabetes oder bei Krebstherapien. Beachten Sie neben den allgemeinen Empfehlungen daher Folgendes:



**Pflegen Sie auch Ihre Mundschleimhaut.** Bei Entzündungen hilft es, zwei- bis dreimal täglich mit Tee zu spülen, z.B. mit Kamille, Salbei, Eibischwurzel oder Ringelblume.

**Kauen Sie feste Nahrung.** Das stärkt Zähne und Zahnfleisch und regt die Speichelproduktion an. Speichel erleichtert auch das Schlucken.

**Trinken Sie ausreichend.** Das hält Lippen und Mundschleimhaut feucht, weich und gesund.

**Wichtiges zur Prothese:** Täglich abends unter fließendem Wasser mit Zahnpasta und Bürste reinigen und über Nacht trocken in einer offenen Dose aufbewahren. Einmal pro Jahr professionell reinigen und bei Druckstellen oder Entzündungen neu anpassen lassen.

**[www.zqp.de/produkt/ratgeber-mundpflege](http://www.zqp.de/produkt/ratgeber-mundpflege):**

Ein kostenloser Ratgeber für alle, die Angehörige bei der Mundpflege unterstützen.

# So schützen Sie Ihre Zähne vor Karies & Co

**Warum wir die Schokotafel auf einmal essen sollten und wie wir unsere Zähne ein Leben lang gesund halten können, verrät uns Zahnarzt Dr. Laurenz Maresch in diesem Gespräch.**



## **Warum ist es in jedem Lebensalter wichtig, auf gesunde Zähne zu achten?**

Die Zähne erfüllen wichtige Funktionen. Gutes Kauen unterstützt eine gute Verdauung. Zähneknirschen hilft bei Stress und Angst. Die Milchzähne übernehmen eine Platzhalterfunktion für das bleibende Gebiss. Zähne unterstützen zudem die Sprachentwicklung bei Kindern und eine verständliche Aussprache. Personen mit gesunden Zähnen fühlen sich oft selbstbewusster und gehen leichter mit einem Lächeln durchs Leben.

## **Wie unterscheidet sich die Mundpflege bei Kindern, Erwachsenen und im Alter?**

Die Mundpflege unterscheidet sich nicht – aber das Zubehör und die Beweglichkeit der Hände. Für Kinder gibt es eigene Zahnbürsten mit kleinerem Bürstenkopf und Zahnpasten mit geringerem Fluoridgehalt. Wichtig ist, dass man bei Kindern bis zum 10. Lebensjahr die Zähne nachputzt. Bei eingeschränkter Beweglichkeit der Hände im Alter oder bei Behinderung können Zahnbürsten mit einem breiteren Griff hilfreich sein.

## **Gibt es Lebensphasen, wo man besonders auf seine Mundgesundheit achten sollte?**

Ja, wir sehen drei große Kariesgipfel im Lebensverlauf: Während des Milchzahnwechsels, während der Pubertät und im Alter, wenn der Speichelfluss abnimmt. Auch während einer Schwangerschaft verursacht der erhöhte Hormonspiegel häufiger Entzündungen im Mund.

## **Wie wirkt sich eine schlechte Mundpflege auf unsere Gesundheit aus?**

Eine dauerhaft schlechte Mundpflege führt zu einer Bakterieninvasion im gesamten Körper mit gesundheitlichen Folgen für unser Herz-Kreislaufsystem und den Magen-Darm-Trakt.

## **Was haben gesunde Zähne mit unserer Ernährung zu tun?**

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung tut auch unseren Zähnen gut. Der größte Feind für gesunde Zähne ist Zucker. Denn Bakterien im Mund bauen den Zucker in Säure um. Die Säure greift die Zähne an und verursacht Karies. Gönnen Sie Ihren Zähnen Essenspausen. Aus zahnmedizinischer Sicht ist es sinnvoller, die Schokoladentafel auf einmal zu essen, anstatt sich jede Stunde eine Rippe zu gönnen.

*Gönnen Sie Ihren Zähnen Essenspausen.*

## **Was ist entscheidend, um Zähne und Zahnfleisch ein Leben lang gesund zu halten?**

Putzen Sie sich zwei Mal täglich die Zähne mit fluoridierter Zahnpaste. Sorgen Sie dafür, dass die Zahnzwischenräume sauber sind. Verwenden Sie zwei Mal pro Woche ein Mundwasser. Gehen Sie einmal jährlich zum Zahnarzt und zur Zahnreinigung.

## **Welche Zahnbürste empfehlen Sie?**

Elektrische Zahnbürsten und Schallzahnbürsten reinigen in der durchschnittlich eingesetzten Zeit für Zahnpflege besser als Handzahnbürsten.

## **Was ist aus Ihrer Sicht einer der größten Zahngesundheitsmythen?**

„Schlechte Zähne sind vererbt“ – das stimmt so nicht! Weitergegeben werden nicht die schlechten Zähne, sondern die unsorgfältige Mundpflege und eine falsche Ernährungsweise.

*Schlechte Zähne sind nicht vererbt.*

# Stimmt's oder nicht?

## Volkswisheiten und Zahnmythen im Check

### ? „Fluoride sind nicht so wichtig, oder sogar schädlich.“

Stimmt nicht! Fluoride sind wichtig! Sie härten den Zahnschmelz und schützen die Zähne vor Kariesbildung. Da Fluoride direkt am Zahn wirken, ist es sinnvoll, fluoridhaltige Zahnpasten zu verwenden.

### ? „Jedes Kind kostet einen Zahn.“

Stimmt zum Glück nicht! Werdende Mütter kommen sicher ohne Zahnverlust durch die Schwangerschaft, wenn sie auf gute Zahnpflege, regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt und eine ausgewogene Ernährung mit einem erhöhten Kalziumbedarf achten.

### ? „Wer fest schrubbt, putzt richtig.“

Stimmt nicht! Wer beim Putzen zu fest andrückt und eine Zahnbürste mit zu harten Borsten verwendet, kann dabei das Zahnfleisch verletzen und den Zahnschmelz beschädigen.

# Nikotinfrei in 6 Wochen

Frei von Tabak und Nikotin

**Styria vitalis bietet im Auftrag der ÖGK steiermarkweit kostenlose Gruppenkurse und Einzelentwöhnung an.**

Nikotin tut den Zähnen nicht gut: Durchs Rauchen können die Zähne auf Dauer immer gelber werden. Nikotin fördert aber auch den Bakterienbefall im Mund um ein Vielfaches. Das wiederum kann zu Parodontitis und Zahnausfall führen.

Das Programm Nikotinfrei in 6 Wochen unterstützt mit professioneller Hilfe – ob gemeinsam in der Gruppe oder als Einzelentwöhnung. Nehmen Sie es selbst in die Hand und starten Sie in ein nikotin-freies Leben!

**Info & Anmeldung:**  
[www.styriavitalis.at/nikotinfrei/](http://www.styriavitalis.at/nikotinfrei/)



## Wann wurde die Zahnbürste erfunden?

Die Zahnbürste in ihrer modernen Form wurde im 18. Jahrhundert in England erfunden. Mit einem Griff aus Holz und Borsten aus Schweinehaar war sie allerdings nicht die erste ihrer Art. Bereits im antiken China des 15. Jahrhunderts wurden Bürsten aus Bambus oder Knochen mit Schweineborsten verwendet. Früheste Formen aus Zweigen, sogenannten Kaustäbchen, wurden sogar bereits ca. 3.000 v. Chr. im alten Ägypten und in Mesopotamien zur Zahnreinigung verwendet. 1938 wurde die erste Zahnbürste mit Nylonborsten auf den Markt gebracht.



### Impressum

Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz  
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 05/2025

Die verwendeten Quellen finden Sie unter [www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/](http://www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/)

Gesunde Gemeinde – gut informiert Ausgabe N°8