

## Pressemitteilung

21. September 2011

### **Tag der Zahngesundheit: Tipps zur Mundhygiene**

*Wie man möglichst lange von gesunden Zähnen profitiert, dazu gibt die BERGISCHE Tipps. Anlass ist der Tag der Zahngesundheit am 25. September.*

**Solingen.** Zähneputzen ist wichtig – das weiß jedes Kind. Tatsächlich putzen sich knapp 71 Prozent aller Kinder und Jugendlichen mindestens zwei Mal am Tag die Zähne. Rund 90 Prozent gehen zudem regelmäßig zum Zahnarzt. Das geht aus dem bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS, 2008) des Robert Koch Instituts hervor. „Wichtig ist aber auch, wann und wie man die Zähne pflegt“, sagt Harry Ostwald, Mediziner bei der BERGISCHEN.

#### **Richtige Richtung**

Die Grundregel: Immer vom Zahnfleisch weg zum Zahn bürsten – von rot nach weiß, von außen nach innen, mindestens drei Minuten. Seitliches Schrubben und viel Druck sind Tabu, da der Zahnschmelz leidet: Einkerbungen können entstehen, die anfällig für Entzündungen sind. Vielmehr wird die Zahnbürste im 45-Grad-Winkel zum Zahn sanft nach oben geführt. „Zahnseide sollte man mindestens einmal am Tag benutzen, um auch die Zahnzwischenräume zu reinigen. Die Bürste kommt da nicht hin“, sagt Ostwald. „Stramm ziehen und vorsichtig eng um jeden einzelnen Zahn ziehen, von unten nach oben.“

#### **Auf die Uhr schauen**

Direkt nach dem Essen ist Zähneputzen allerdings nicht immer empfehlenswert, hebt der Fachmann hervor. „Wer etwas Säurehaltiges zu sich genommen hat, sollte eine halbe Stunde warten. Beispiele sind Früchte wie Äpfel, Kiwis oder Orangen, Salate mit Essig-Dressing, Fruchtsäfte, aber auch Cola und andere Limonaden.“ Der Grund: Die Säuren werden beim Zähneputzen in den Zahn eingerieben. Da sie gleichzeitig den pH-Wert im Mund senken, kann der Zahnschmelz dünner werden. Das macht die Zähne empfindlich und erhöht das Risiko für Zahnerkrankungen.

#### **Zahnbürste regelmäßig wechseln**

Nicht erst, wenn sie ausgefranst ist, sollte eine Zahnbürste gewechselt werden. „Ideal ist ein Wechsel alle vier bis acht Wochen“, sagt Ostwald. Ansonsten können sich Bakterien bilden,

zum Beispiel durch angesammelte Speisereste. Wichtig: Nach einem Infekt sollte die Zahnbürste immer gewechselt werden. So haben verbliebene Krankheitserreger keine Chance.

Übrigens: Regelmäßige Zahnpflege und Zahngesundheitsuntersuchungen belohnt die BERGISCHE in ihrem Bonusheft. Wer alle Punkte sammelt, profitiert von 120 Euro im Jahr. Mehr Infos unter: [www.die-bergische-kk.de](http://www.die-bergische-kk.de)

**Für Rückfragen der Redaktion:**

**DIE BERGISCHE** Krankenkasse  
Tonia Sorrentino  
Heresbachstr. 29  
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146  
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: [tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de](mailto:tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de)

Zeichenzahl: 2.386 (mit Leerzeichen)  
Zur Veröffentlichung freigegeben bis  
einschließlich 25. September 2011.