

Statement des BZÖG zum Tag der Zahngesundheit 2019

Kreisen, Rütteln oder Wischen? Das Zähneputzen auf dem Prüfstand

Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta trägt wirkungsvoll dazu bei, unsere Zähne vor Karies zu schützen.

Im Milchgebiss von kleinen Kindern wird in Deutschland in der Regel die so genannte „KAI-Technik“ zum Zähneputzen empfohlen. Die Technik ist benannt nach der Putz-Reihenfolge **K**aufläche – **A**ußenfläche – **I**nnenfläche. Wesentliche Merkmale dieser relativ einfach zu erlernenden Putztechnik sind horizontale schrubbende Bewegungen auf den Kauflächen, kreisende Bewegungen an den Außenflächen und wischende Bewegungen an den Innenflächen vom Zahnfleischrand zum Zahn. Die so genannte „Fones-Methode“ ist eine weitere Zahnputztechnik für Kinder, die der KAI-Technik im Wesentlichen ähnlich ist.

Das Zähneputzen mit kreisenden Bewegungen wird von einem Teil deutscher Hochschulen auch für Erwachsene empfohlen. Diese Empfehlung stützt sich auf die Erkenntnisse mehrerer videobasierter Studien zum Erlernen neuer Zahnputztechniken, in welchen sich diese beiden Techniken von jungen Erwachsenen am einfachsten erlernen ließen.

Andere deutsche Hochschulen favorisieren hingegen die so genannte „Fegetechnik“ für das bleibende Gebiss. Bei dieser Technik wird die Zahnbürste schräg am Zahnfleischrand aufgesetzt und mit einfachen fegenden Bewegungen über die Außenfläche der Zähne geführt – ähnlich wie im Milchgebiss zur Reinigung der Innenflächen.

Solche gegenläufigen Aussagen verunsichern nicht nur die Verbraucher, sondern auch die Fachleute. Zeit Online betitelte dieses Zahnputzdilemma mit „Planlos im Mundraum“. In Spiegel Online schließlich wird die Meinung vertreten, dass sich die Mehrheit aller Menschen in Deutschland die Zähne falsch putzt.

Gerade bei jungen Heranwachsenden ist es wichtig, dass das Zahnfleisch mitgeputzt wird, denn in dieser Phase des Aufwachsens *ist sehr häufig nicht die Karies das Problem, sondern Entzündungen insbesondere am Zahnfleischrand*. Diese sind einerseits auf hormonelle Ursachen infolge der Pubertät zurückzuführen. Andererseits sind diese in der Mehrheit der Fälle durch Zahnbeläge (Plaque) bedingt, die nicht richtig weggeputzt werden. Zudem scheint die Struktur des Zahnschmelzes

bleibender Zähne eine Anlagerung von Plaque mehr zu fördern, als das im Milchgebiss der Fall ist. Dort treten Zahnfleischprobleme deutlich seltener auf.

Die Folgen sind unter anderem Mundgeruch und Zahnfleischbluten. Tritt das Zahnfleischbluten im Rahmen des Zähneputzens auf, wird dies naturgemäß als Warnsignal wahrgenommen und häufig auf einen falschen Druck mit der Zahnbürste zurückgeführt. Das kann unter Umständen dazu führen, dass gerade die betroffenen Bereiche am Zahnfleischrand gar nicht mehr geputzt werden aus Sorge, etwas falsch zu machen. Die Ergebnisse der aktuellen, Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie zeigen, dass 65,0 % der jüngeren Senioren (65- bis 74-Jährige) eine Erkrankung des Zahnhalteapparats (Parodontitis) aufweisen, die mit tiefen Zahnfleischtaschen und Knochenabbau verbunden ist. Eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis) gilt als Vorstufe einer Parodontitis. Daher sollte unser Augenmerk darauf liegen, die Parodontitis bereits im Anfangsstadium zu erkennen und wirksam zu bekämpfen.

Viele sehen im Einsatz elektrischer Zahnbürsten die Rettung aus der Zahnputzmisere. Tatsächlich haben elektrische Zahnbürsten große Vorteile. Sie reinigen die Zähne effizienter als konventionelle Handzahnbürsten. Allerdings muss das Zähneputzen mit den „Elektrischen“ ebenfalls erlernt werden, da sich die Methodik und die Handhabung von den Handzahnbürsten deutlich unterscheidet. Zudem lässt die derzeitige Studienlage die Schlussfolgerung zu, dass die Putz-Überlegenheit der elektrischen Zahnbürsten bei richtiger Anwendung der Handzahnbürsten deutlich schwindet.

Für eine wirkungsvolle Prävention von Erkrankungen des Zahnhalteapparats empfiehlt es sich, die Zahnputzempfehlungen beim Zahnwechsel entsprechend an die neuen Gegebenheiten anzupassen, um den anfälligen Grenzbereich am Zahnfleischrand richtig zu reinigen.

Wichtig ist beim Zähneputzen auch, immer die gleiche Systematik einzuhalten, um sicherzugehen, dass alle Bereiche der Zähne geputzt worden sind, in der Form, wie wir es als Kinder bei der KAI-Technik gelernt haben – denn alle Maßnahmen zur frühen Prävention der Gingivitis sind wirksame Maßnahmen zur Prävention der Parodontitis im Erwachsenenalter.