



# 2015



MONAT DER  
MUNDGESUNDHEIT

## Pressekonferenz zum Monat der Mundgesundheit

Pressekontakt:

Die Kommunikationsberater, Gerlinde Wiesner  
Mobil: 0664 / 14 08 197  
[gerlinde.wiesner@diekommunikationsberater.at](mailto:gerlinde.wiesner@diekommunikationsberater.at)  
[www.diekommunikationsberater.at](http://www.diekommunikationsberater.at)

Gesprächspartner:

**Harald Keck**

General Manager Colgate-Palmolive GmbH  
Österreich

**Dr. Wolfgang Kopp**

Prophylaxe-Referent der Österreichischen  
Zahnärztekammer und Präsident der  
Landeszahnärztekammer Tirol

Wien, 25.8.2015

## **Zahnärzte sehen mangelnde Mundhygiene als größtes Problem. Der Monat der Mundgesundheit im September klärt auf.**

*Wien, 25.8.* Eine optimale Mundhygiene ist die beste Vorsorge für eine lebenslange Zahngesundheit. Deshalb ist es umso bedauerlicher, dass Österreichs Zahnärzte gerade darin einen gravierenden Mangel bei ihren Patienten feststellen. Ein Drittel der Erwachsenen weist eine mangelnde oder falsche Mundhygiene auf. Zahnfleischprobleme und Kariesschäden folgen knapp darauf und schließlich noch Probleme mit freiliegenden Zahnhälsen und Zahnerosionen. Das ergab eine bundesweite Befragung der Zahnärzte, die von der Colgate-Palmolive GmbH in Auftrag gegeben wurde\*. Colgate ist Initiator des „Monat der Mundgesundheit“, der jedes Jahr im September stattfindet. Langjähriger Partner und Impulsgeber für mehr Zahngesundheit in der österreichischen Bevölkerung ist die Österreichische Zahnärztekammer. Am 25. August luden Colgate und die Zahnärztekammer zu einer Pressekonferenz.

Zahnexperten sind sich einig. Mangelnde Mundhygiene ist nicht nur das größte Problem in der Mundgesundheit der Österreicherinnen und Österreicher. Fehlende Hygiene zählt ohne Zweifel zu den größten Risikofaktoren für viele Zahnerkrankungen wie Karies, Zahnfleischprobleme, schmerzempfindliche Zähne und andere Indikationen. Eine Befragung der österreichischen Zahnärzte zeichnet folgendes Bild: 33 Prozent orten die mangelhafte Mundhygiene als größtes Problem, gefolgt von Zahnfleischproblemen (26 Prozent) und Kariesschäden (20 Prozent). 13 Prozent sehen freiliegende Zahnhälsen und 6 Prozent Zahnerosion als Problemfelder. Erwachsene sind am meisten betroffen. Dabei sind Zahnschäden großteils vermeidbar, wenn bestimmte Faktoren wie richtige Ernährung, ein gesunder Lebensstil und eben die Mundhygiene von klein auf stimmen. Das erkennen auch immer mehr Österreicherinnen und Österreicher. Rund ein Viertel der Personen sucht den Zahnarzt für einen Kontrollbesuch auf. 20 Prozent nehmen eine professionelle Zahnreinigung in Anspruch. Andere kommen mit Zahnschmerzen, wegen schmerzempfindlicher Zahnhälsen, chronischer Zahnfleischprobleme oder mit dem Anliegen einer ästhetischen Zahnbehandlung in die Praxis. Die Hälfte holt sich jedes zweite Jahr Rat und Hilfe vom Zahnarzt, immerhin noch rund ein Viertel einmal im Jahr. Mehrfachnennungen waren möglich. Harald Keck, General Manager von Colgate-Palmolive Österreich: „So individuell wie jeder Mensch ist, so vielfältig sind auch die Pflegebedürfnisse der Zähne. Wir zeigen daher heuer im Monat der Mundgesundheit auf, wie vielfältig die Problemfelder und wie individuell die Lösungen sind“.

### **Kinder als Hoffnungsträger in der Mundgesundheit**

Die Mundgesundheit der Kinder hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. Das ist ein Indiz dafür, dass Aufklärung, Motivation und langjährige Prophylaxe Programme auf Bundes- und Länderebene fruchten.

Weltweit sind noch immer rund 60 bis 90 Prozent der Schulkinder und nahezu 100 Prozent der Erwachsenen mit Karies belastet, das zeigen Zahlen der Weltgesundheitsorganisation WHO.

Schwerwiegende parodontale Erkrankungen, die bis zum Zahnverlust führen können, wurden bei 15-20 Prozent der 35 bis 45-jährigen festgestellt. Ungefähr 30 Prozent aller 65 bis 74-jährigen besitzen keine natürlichen Zähne. Munderkrankungen hängen vom sozialen Status ab, ärmere und sozial benachteiligte Personen sind eher betroffen.\*\* Das WHO Ziel lautet: Bis zum Jahr 2020 sollen mindestens 80 Prozent der Sechsjährigen keine Karies aufweisen, Zwölfjährige sollen weniger als 1,5 kariöse Zähne haben und Achtzehnjährigen sollen keine Zähne fehlen.

In Österreich sieht das Bild zum Glück besser aus. Ergebnisse aktueller Zahnstatushebungen zeigen, dass vor allem Zähne junger Menschen immer gesünder werden. Dr. Wolfgang Kopp, Prophylaxe Referent der Österreichischen Zahnärztekammer: „Langjährige Vorsorgestrategien, Gruppenprophylaxe und Individualprophylaxe mit entsprechender Aufklärung zeigen Erfolge. Auch wenn aufgrund der unterschiedlichen Alterskategorien kein direkter Vergleich möglich ist, so lassen die Daten darauf schließen, dass wir uns ähnlich wie die skandinavischen Länder auf einem hohen Niveau bewegen. Risikogruppen unter den Kindern gibt es aber in Österreich durchaus. Dabei handelt es sich besonders um sozial Benachteiligte und Kinder mit Migrationshintergrund.

### **So individuell wie der Mensch ist, so sind seine Mundpflegebedürfnisse**

Einen viel höheren und ganz anderen Handlungsbedarf als bei Kindern orten die Experten bei Erwachsenen. Neben Karies rücken mit fortschreitendem Alter Gingivitis und Parodontitis in den Fokus. Rund 70 Prozent der Erwachsenen leiden an einer Zahnfleischerkrankung. Ab dem 30. Lebensjahr ist der parodontale Zustand besonders durch den Lebensstil gekennzeichnet. Falsche Ernährung, Rauchen und unzureichende Entfernung der bakteriellen Plaque sind die größten Risikofaktoren, die das Zahnfleisch schädigen können. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Erkrankungen des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates. Harald Keck: „Die individuelle Mundhygiene nimmt an Bedeutung zu und sollte bedarfsgerecht abgestimmt werden.“

### **Die 4 Regeln für gesunde Zähne (aus dem Gesamtösterreichischen Prophylaxeprogramm der ÖZAK)**

1. Gesunde Ernährung (unter Berücksichtigung kariogener Ernährungsfaktoren - entsprechende Aufklärung beim Zahnarzt)
2. a) Regelmäßige effektive individuelle Mundhygiene zu Hause  
b) Professionelle Zahnreinigung und Information beim Zahnarzt
3. Fluoridierungsmaßnahmen (zu Hause und/oder beim Zahnarzt)
4. Regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen

\*Befragung unter Österreichs Zahnärzten im Auftrag der Colgate-Palmolive GmbH: Rücklauf 606 (N = 3428) in ganz Österreich. Die Befragung fand im Juli 2015 statt.

\*\* WHO (Fact sheet N°318, von 2012)

## Über Colgate-Palmolive GmbH

Die Colgate-Palmolive GmbH mit Sitz in Wien hat mit Jahresbeginn 2015 den Vertrieb der Marken aronal®, elmex® und meridol® im Drogeriefach- und Lebensmitteleinzelhandel übernommen. Die Firma Gebro Pharma GmbH, zuvor für den Gesamtvertrieb dieser Marken in Österreich verantwortlich, konzentriert sich nunmehr auf die Betreuung der Apotheken und Zahnärzte. Durch die Eingliederung der Marken aronal®, elmex® und meridol® wird den Kunden ein breites, starkes und dynamisches Mundpflege-Portfolio angeboten. Colgate-Palmolive bietet ein Produktportfolio für alle wichtigen Konsumentenbedürfnisse im Bereich der täglichen Mundpflege an.

Mit dem erweiterten Markenportfolio wurde Colgate-Palmolive Österreichs Marktführer im Mundpflegesegment (LEH, dm, Hofer und Lidl). Colgate-Palmolive ist ein multinationaler Konzern mit Stammsitz in New York.

<p style="text-align: center;"><b>KARIES</b></p> <p>Karies ist eine der häufigsten Zahnerkrankungen bei Personen jeden Alters. <b>elmex® KARIESSCHUTZ</b> enthält besonders wirksames Aminfluorid. Es umschließt die Zähne sofort mit einem Schutzschild, der Mineralien zurück in den Zahnschmelz einlagert. So entsteht ein hochwirksamer Schutz vor weiteren Säureangriffen. Diese hohe Wirksamkeit von Aminfluorid wurde in zahlreichen klinischen Studien nachgewiesen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>KINDER ZAHNPFLEGE</b></p> <p>Die richtige Zahnpflege für die Kleinen ist bald erlernt und erspart später unnötigen Kummer. <b>elmex® KINDER (ab dem 1. Zahn bis zu 6 Jahren)</b> und <b>JUNIOR (6 bis 12 Jahre)</b> Zahnpasten mit Aminfluorid bieten wirksamen Schutz vor Karies und sind perfekt auf die Bedürfnisse der Milchzähne sowie der bleibenden Zähne abgestimmt.</p>
<p style="text-align: center;"><b>SCHMERZEMPFLINDLICHE ZÄHNE</b></p> <p>Probleme mit schmerzempfindlichen Zähnen sind leider ein weitverbreitetes Phänomen. Die häufigste Ursache dafür ist zurückgehendes Zahnfleisch. Um Schmerzempfindlichkeit vorzubeugen, hilft <b>elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL</b>. Die <b>elmex®</b> Zahnpasta mit der <b>PRO-ARGIN® REPAIR TECHNOLOGIE</b> repariert kleine, offene Kanälchen am Zahnhals und sperrt so den Schmerz einfach aus.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ZAHNFLEISCHPROBLEME</b></p> <p>Bakterien siedeln sich bevorzugt am Zahnfleischrand an und sind die Hauptursache für Zahnfleischentzündungen. <b>meridol® ZAHNFLEISCHSCHUTZ</b> Zahnpasta bekämpft die Ursache von Zahnfleischentzündungen – nicht nur die Symptome. Die einzigartige 2-fach Wirkformel (Amin- und Zinnfluorid) sorgt für einen sofortigen und lang anhaltenden antibakteriellen Effekt.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ZAHNEROSION</b></p> <p>Obst, Getränke, bestimmte Medikamente u.v.m. enthalten Säuren, die den Zahnschmelz angreifen können. <b>elmex® EROSIONSSCHUTZ</b> beugt hier vor, indem sie den Zahnschmelz stärkt und widerstandsfähig gegen Säureangriffe macht. Zusätzlich dazu schützt die Zahnpasta vor weiterem Abbau des aufgeweichten Zahnschmelzes beim Zähneputzen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>FRISCHER ATEM</b></p> <p>Ein Viertel aller Menschen leidet unter Mundgeruch. <b>meridol® SICHERER ATEM</b> Zahnpasta mit der einzigartigen Wirkstoffkombination aus Aminfluorid, Zinnfluorid und Zink hilft, diesen zu vermeiden. Sie bietet einen gezielten Schutz vor mundgeruchverursachenden Bakterien auf Zähnen und Zunge und sorgt für einen sicheren Atem und ein langanhaltend frisches Mundgefühl.</p>
<p style="text-align: center;"><b>RUNDUMSCHUTZ</b></p> <p>Rundumschutz für einen gesunden Mund bietet das <b>Colgate Total</b> Zahncreme Portfolio. Die hochentwickelte Formel bildet einen Schutzschild gegen Bakterien. Dieser Schutzschild haftet an den Zähnen und hilft so, Probleme wie Plaque und Zahnfleischentzündung zu bekämpfen – Non-Stop für 12 Stunden.</p>	<p style="text-align: center;"><b>WEISSERE ZÄHNE</b></p> <p>Zigaretten, Kaffee und Co. greifen das natürliche Weiß unserer Zähne an. Abhilfe schafft die <b>Colgate Max White One</b> Linie, bestehend aus Zahncreme, Zahnbürste und Mundspülung. Die neue <b>Max White One Optic</b> Zahncreme verfügt einerseits über optische Aufheller für einen sofortigen Effekt* und andererseits über intensiv wirkende Reinigungskristalle für ein dauerhaft weißes Lächeln.</p> <p><small>* Dieser Effekt ist zeitlich begrenzt.</small></p>

## **Bakterielle Erkrankungen von Zahnhartsubstanzen und des Zahnhalteapparates (Parodont)**

Seit über 50 Jahren erkannt, gelehrt und die Patienten aufgeklärt, dennoch müssen wir feststellen, dass mindestens ein Drittel unserer erwachsenen Patienten mangelhafte Mundhygiene aufweisen. Dies beweist, dass die Bewusstseinsbildung über die Wichtigkeit der Prophylaxe ein langfristiger Weg ist, der auch in Zukunft weiter kontinuierlich beschritten werden muss. Dies vor allem mit dem heutigen Wissen, dass Zahnerkrankungen und Allgemeinerkrankungen in einem sehr engen Zusammenhang stehen, wie z.B. **die Parodontitis** zum Herzinfarkt, cerebralen Insult (Hirnschlag), Diabetes, Endokarditis (Herzklappenentzündungen), Polyarthrit, Bronchitis bis zur Frühgeburt untergewichtiger Kinder führen kann. Eine zahnärztliche Betreuung und Prophylaxe für Mutter und Kind sollte also schon während der Schwangerschaft beginnen. Ziel ist eine Keimreduktion bei der Mutter zur Vermeidung von Schwangerschaftsgingivitis und der auch für das Kind gefährlichen Parodontitis. Die ÖZÄK ist aus diesem Grund seit Jahren bemüht, diese entsprechenden Untersuchungen bzw. Behandlungen der Schwangeren und später des Kindes im Mutter-Kind-Pass zwingend zu verankern. Die mögliche Vorgangsweise können Sie auf Seite 39 des „Gesamtösterreichischen Prophylaxeprogrammes“ der Österreichischen Zahnärztekammer, welches auf unserer Homepage zum Downloaden bereitsteht, nachlesen.

Das Ergebnis der von Colgate-Palmolive-GmbH in Auftrag gegebenen Studie ist für mich somit nicht sehr überraschend. Auch in Tirol, einem Bundesland, welches seit über 40 Jahren der Prophylaxe sowohl in der klinischen Ausbildung, dem Aufbau der Gruppenprophylaxe und der Individualprophylaxe einen sehr hohen Stellenwert eingeräumt hat und daher bei den sechsjährigen Kindern das empfohlene WHO-Ziel für das Jahr 2020 von 80 % Kariesfreiheit seit mehreren Jahren bereits erreicht hat. Aber auch in Tirol müssen wir feststellen, dass das WHO-Ziel bei Erwachsenen in weiter Ferne liegt. Aus diesem Grund wiederhole ich bewusst wesentliche Informationen aus dem Vorjahr, da diese permanent aktuell bleiben.

**Fazit:** Unermüdliches Weitermachen in Bezug auf Aufklärung, Bewusstseinsbildung, Compliance der Patienten über die Wichtigkeit einer guten Mundhygiene. Deshalb die immer aktuelle Information über die Tatsache: Karies, Gingivitis und Parodontitis gehören zu den weltweit häufigsten bakteriellen Infektionskrankheiten. Verursacher ist der bakterielle Biofilm=>Plaque, eine an allen Zahnflächen und Zahnzwischen-

räumen haftende strukturierte Besiedelung von pathogenen (krankmachenden) Bakterien unterschiedlichster Art und eben solchen Eigenschaften. Der Biofilm erneuert sich täglich und wächst schnell (wenn ungestört) und nimmt innerhalb weniger Tage enorm an Dicke und Pathogenität zu. Karies, Gingivitis, Parodontitis sind vermeidbar, wenn man diese bakterielle Plaque täglich gründlich entfernt. Der Biofilm (Plaque) kann nur mechanisch zerstört werden. Dies erreicht man nur durch eine technisch und systematisch richtige Mundhygiene (Putzen). Hier gelten die vier Regeln für gesunde Zähne, die bereits angeführt wurden.

Ebenso ist die richtige Putztechnik (modifizierte Basstechnik und natural brushing) und -systematik der Glattflächen mit Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpasta in unserem Prophylaxe-Programm nachlesbar. Dasselbe gilt für die äußerst wichtige Zahnzwischenraumreinigung mittels Zahnseide oder Interdentalbürsten.

Aufgabe der Gruppenprophylaxe und der Individualprophylaxe ist es also, dass diese Zusammenhänge immer wieder unseren Patienten eindringlich vermittelt werden.

- **Karies:** wird durch spezielle Bakterien (streptococcus mutans und lactobaccillus) in der Tiefe der Plaque verursacht, die aus dem Zucker der aufgenommenen Nahrung als Ausscheidungsprodukt Milchsäure bilden, die den Zahnschmelz und das Zahndentin entmineralisiert bzw. zerstört.
- **Gingivitis:** ist eine Entzündung des Zahnfleisches, die durch die Toxine der Plaque-Bakterien verursacht wird (ist reversibel, wenn die Plaque entfernt wird)
- **Parodontitis:** Es gibt eine akute oder meist eine chronisch progrediente Form durch spezielle Bakterien verursacht (Anaerobier), die in die Tiefe des Zahnhalteapparates vordringen, das bindegewebige Fasersystem, an dem der Zahn in der Alveole befestigt ist, sukzessive zerstören und auch den Alveolar-Knochen abbauen. Parodontitis ist eine der häufigsten Ursachen für den vorzeitigen Zahnverlust.

## **Nicht bakteriell bedingte Schädigungen von Zahnhartsubstanzen und des Zahnfleisches**

Es gibt aber auch Schädigungen von Zahnhartsubstanzen (Schmelz, Dentin) und des Zahnfleisches, die nicht durch Bakterien verursacht werden. Es gibt Patienten, die zu oft zur falschen Zeit und vor allem falsch putzen. Falsche Putztechnik, ein sogenanntes horizontales Schrubben mit hohem Anpressdruck der Bürste, dies besonders im Anschluss nach Konsumierung von sauren Getränken wie Fruchtsäften, Softdrinks, Energiedrinks usw., die vorübergehend zu einer Aufweichung (Entmineralisierung) des Zahnschmelzes führen, verursacht einen

Putzschaden am Schmelz und am Dentin. Dieser wird auch **Abrasion** genannt. Besonders betroffen sind hier die Außenflächen der Zähne. Hier kann der Schmelz mit der Zeit regelrecht weggeputzt werden. Nach Genuss von Obst und sauren Getränken muss man mindestens vier Stunden mit dem Putzen warten, damit vorhandene Fluoride und der Speichel den Schmelz wieder remineralisieren und härten können. Auch das Zahnfleisch kann aufgrund dieses horizontalen Schrubbens verletzt werden und zieht sich zurück. Freiliegende, schmerzempfindliche Zahnhälse können die Folge sein.

Eine weitere Schädigung des Zahnschmelzes wird **Erosion** genannt. Ebenfalls durch ständiges Konsumieren von Fruchtsäften, Energiedrinks, Softdrinks, Coca Cola usw. kommt es allein durch deren Säure zur Aufweichung (Entmineralisierung) des Zahnschmelzes. Fluoride können hier schützen und auch der Speichel kann remineralisieren. Überwiegen jedoch die Säureschübe durch ständiges Trinken über den Tag wird der Zahnschmelz dellenförmig zerstört. Dies besonders an Kauflächen und Außenseiten.

Eine zweite Risikogruppe stellen Bulimiker dar, wo die Erosionen durch die Magensäure meist gaumenseitig platziert sind. Hier weicht die Magensäure den Zahnschmelz durch häufiges Erbrechen auf.

Dasselbe gilt auch für Patienten mit Magen- und Darmerkrankungen, die an einem nächtlichen Reflux der Magensäure leiden. Hier gelangt beim Schlafen Magensäure in den Mundraum und auf die Zähne und aufgrund der geringen Speichelbildung in der Nacht ist eine Remineralisierung des Zahnschmelzes nicht möglich.

Auch bei diesen Risikogruppen können die in der Zahnpasta enthaltenen Fluoride beim Härten (Remineralisieren) des Schmelzes kräftig unterstützen.

## Die richtige Mundhygiene für zu Hause – 12 Tipps:

1. Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich und reinigen Sie die Zahnzwischenräume um die bakterielle Plaque vollständig zu entfernen.
2. Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahncreme. Fluorid härtet den Zahnschmelz und stärkt die Zähne gegen Karies.
3. Drücken Sie beim Zähneputzen nicht zu fest auf, das schont Zahnfleisch und Zahnfleisch und verhindert Putzschäden.
4. Regelmäßig die Zahnbürsten wechseln: Mindestens 4 x im Jahr, unbedingt aber bei Erkältung.
5. Sie können die Zähne zusätzlich mit Fluoridgelee oder Mundspüllösungen fluoridieren. Lassen Sie sich aber zuvor von Ihrem Zahnarzt beraten.
6. Verwenden Sie Zahnseide zum Reinigen der Zahnzwischenräume. Es gibt verschiedene Arten von Zahnseide. Lassen Sie sich vom zahnärztlichen Team beraten.  
Ziehen Sie die Zahnseide schonend im Zahnzwischenraum rauf und runter und passen Sie den Faden den Rundungen der Zähne an.
7. Interdentalbürsten gibt es in unterschiedlichen Größen. Auch hier zählt die Beratung der Prophylaxeassistentin.
8. Mundgeruch wird meistens von bakteriellem Belag auf der Zunge verursacht. Mit einem Zungenschaber oder einer Zungenbürste lässt sich der Belag entfernen. So wird der Mundgeruch beseitigt.
9. Gesunde Zähne sorgen für ein bezauberndes Lächeln. Erhalten Sie mit konsequenter Mundhygiene das natürliche Weiß Ihrer Zähne und begeben Sie sich bei Zahnverfärbungen in die Hände eines Experten.
10. Zahnpflege beginnt mit dem Durchbruch des ersten Milchzahns. Für Kinder gibt es spezielle Lernzahnbürsten mit kleinen schmalen Bürstenköpfen und einem ergonomischen Griff.  
Kinder brauchen eine spezielle Zahncreme, mit einem niedrigeren Fluoridgehalt.
11. Kinderzähne sollen bis ins späte Volksschulalter von den Eltern nachgeputzt werden.  
Als Faustregel gilt: Eltern sollen solange nachputzen, bis das Kind flüssig schreiben kann, da vorher die Feinmotorik für die richtige Putztechnik fehlt.
12. Bei vollständig ausgebildetem Milchgebiss (ab dem 30. Lebensmonat) ist es wichtig, dass die Eltern die Zahnzwischenräume zwischen den beiden hintersten Milchzähnen (Milch 4 und 5) bereits mit Zahnseide reinigen, da sich an dieser Stelle sehr häufig und rasch Karies bildet.

Vergessen Sie nicht: mind. 1 x im Jahr zur professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt zu gehen!