



ZAHN- GESUNDHEIT

EINLEITUNG

Die Zahngesundheit ist wichtiger, als man gemeinhin annimmt. Neben der „Kariesfreiheit“ sorgt die Pflege der Zähne auch für eine bessere allgemeine Gesundheit. Denn eine schlechte Zahnpflege kann zu Lungeninfektionen, Entzündungen wie Sehnenscheidenentzündungen, Herz-Kreislauf-Risiken usw. führen. Es ist wichtig, jungen Menschen zu vermitteln, dass die Pflege der Zähne nicht nur eine Frage der Ästhetik ist, sondern auch wichtig ist, zumal die Hygiene manchmal hinter anderen Prioritäten zurücksteht.

ZWECK DER ANIMATION

- Die Jugendlichen sollen dazu gebracht werden, ihre Vorstellungen und vorgefassten Meinungen zur Zahngesundheit zu hinterfragen.
- Die Jugendlichen sollen in die Lage versetzt werden, positive und negative Verhaltensweisen zu erkennen, die die Zahngesundheit beeinflussen.
- Dem Jugendlichen soll bewusst gemacht werden, wie sich die Zahngesundheit auf die allgemeine (körperliche, psychische und soziale) Gesundheit auswirkt.



VORSTELLUNGEN DES LEITERS/DER LEITERIN

Bevor Sie mit der Animation beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre eigenen Vorstellungen zum Thema hinterfragen. Während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen (Meinungen, Ansichten, Argumente) austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen werden. Und das ist ganz normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen prägen die Art und Weise, wie er bestimmte Themen interpretiert. Daher sind die Begriffe Respekt, Beurteilung und Auftreten eng miteinander verknüpft.

Als Leiter(in) ist es daher wichtig, auf die eigenen Vorstellungen zu achten und sie nicht zu äußern, damit sie die Diskussion mit den Jugendlichen nicht beeinträchtigen. Sie könnten sich verurteilt fühlen, und die Spontaneität der Debatte würde darunter leiden.

Denken Sie daran, dass es wichtig ist, dass junge Menschen sich ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung ausdrücken können. Die Haltung des Leiters/der Leiterin muss einladend und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie selbst heikel ist, sollte die Debatte vielleicht gemeinsam mit einer anderen Person geführt werden, die besser mit diesem Thema umgehen kann.

THEORIE

LÄCHELN, ZAHNARZT UND ZAHNGESUNDHEIT...

Insgesamt ist das Niveau der Zahngesundheit bei Kindern und Jugendlichen in Belgien recht gut. Dennoch müssen die Prävention und die Zahnhygiene für die gesamte Bevölkerung weiter verbessert werden.

Sprechen, lächeln usw. - die Mundgesundheit spielt eine wichtige Rolle für den Aufbau und die Stabilität des Selbstwertgefühls, sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. Ihr Lächeln und ihre Zahngesundheit wirken sich auch auf ihre sozialen Kontakte und Liebesbeziehungen aus.

Tatsächlich ist das Lächeln eines der ersten Dinge, die man im Gesicht einer anderen Person wahrnimmt. Schadhafte und schlecht gepflegte Zähne können sich im Laufe der Zeit auf das psychische und soziale Wohlbefinden auswirken. Das Jugendalter ist jedoch eine kritische Zeit für die Mundgesundheit: Die Aufklärung über die Zahngesundheit, die sie seit dem Kindergarten und der Grundschule gehört haben, ist für Teenager nicht mehr angemessen, und die Teenager neigen sogar dazu, Widerstand zu leisten.



Ihr Bedürfnis nach Selbstbestimmung und die Distanz, die sie gegenüber der Autorität der Erwachsenen einnehmen, können zu einer schlechteren Zahnpflege im Alltag führen. Hinzu kommt noch der Konsum von zahnschädigenden Nahrungs- und Genussmitteln (Snacks, Limonaden, Alkohol usw.) und weniger häufige Besuche beim Zahnarzt.

Und wann sollte man einen Termin beim Zahnarzt nehmen? Warten, bis man Schmerzen hat, oder hingehen, wenn es einem gut geht? Ein vorbeugender Zahnarztbesuch kann große Zahnprobleme vermeiden, aber die Angst vor dem Zahnarzt zögert diesen Schritt oft hinaus. Die Angst vor Schmerzen, Angst vor dem Urteil des Zahnarztes über schlechte Zähne, Angst vor schlechten Nachrichten, Angst vor den finanziellen Kosten usw. ist allgegenwärtig.

Es ist klar, dass nicht alle Teenager mit dem gleichen zahnmedizinischen Gepäck, den gleichen Ritualen und Gewohnheiten in der Familie aufwachsen. Einige sind sich nicht ausreichend bewusst, dass ihre Zähne zwar heute (relativ) gesund sind, dies aber nicht unbedingt so bleiben wird, und dass die tägliche Pflege ihrer Zähne von entscheidender Bedeutung ist.

WAS FÜR DIE ZAHNGESUNDHEIT UNENTBEHRLICH IST

Die Mund- und Zahnhygiene ist ein wichtiger Beitrag zu einer guten Lebensqualität. Die häufigsten Zahnkrankheiten sind Karies und Erkrankungen des Zahnfleisches (Parodontitis). Außerdem sind Jugendliche anfälliger für Zahnprobleme und Munderkrankungen, da sie sich in einer Übergangsphase ihrer Entwicklung befinden und oft eine zuckerreichere Ernährung zu sich nehmen¹.

Der erste Schritt zu gesunden Zähnen ist das zweimalige Putzen am Tag mit einer möglichst einfachen Zahnpasta. Ergänzend sollten Sie Zahnseide oder Interdentalbürsten verwenden, um die Reinigung zu vervollständigen. Mundspülung bringt nicht viel, außer dass sie den Atem erfrischt. Sie sollte daher sparsam verwendet werden und ist kein Ersatz für das Putzen. Der zweite Schritt ist der Besuch beim Zahnarzt, der mindestens einmal jährlich im Rahmen einer vorbeugenden Behandlung (z.B. Zahnsteinentfernung) stattfinden sollte und häufiger, wenn andere Behandlungen notwendig sind.

¹ http://sipes.ulb.ac.be/docs/Review_indicateurs_sante.pdf



Ein paar Worte zum Thema Zähneputzen

Das Zähneputzen ist die einzige Möglichkeit, den Zahnbelag zu entfernen, der sich von Natur aus auf den Zähnen bildet. Wenn Sie verhindern möchten, dass die Ansammlung von Zahnbelag den Zahnschmelz angreift und Karies verursacht, finden Sie hier einige wichtige Empfehlungen für effektives Zähneputzen:

- Nehmen Sie sich Zeit, alle Zähne gründlich zu putzen. Rechnen Sie mit etwa 3 Minuten für eine gründliche und effektive Reinigung.
- Die Zähne sollten zweimal täglich geputzt werden, besonders vor dem Schlafengehen.
- Putzen Sie die oberen und unteren Zähne getrennt.
- Bewegen Sie die Zahnbürste kreisförmig über die Zähne und berühren Sie dabei den Zahnfleischrand.
- Putzen Sie den gesamten Zahnbereich (Innen-, Außen- und Kauflächen).

Außerdem sollten Sie eine Zahnbürste mit einer geeigneten Größe und weichen Borsten verwenden, um die Zähne schonend zu putzen. Die Zahnbürste und auch der Bürstenkopf einer elektrischen Zahnbürste sollten alle drei Monate ausgetauscht werden.

Schließlich sollten Sie eine Zahnpasta mit Fluorid bevorzugen. Sie können das Zähneputzen auch mit Zahnseide oder Interdentalbürsten ergänzen.

Wie bereits erwähnt, ist es mit der Mundhygiene bei einigen Jugendlichen nicht immer zum Besten bestellt, und alles, was mit „Vorbeugung“ zu tun hat, ist für sie weniger interessant, da die negativen Auswirkungen für sie zu weit von ihrer Realität entfernt sind. Sie kennen zwar die Empfehlungen, aber das heißt noch lange nicht, dass sie diese auch befolgen.

VERHALTENSWEISEN, DIE SICH AUF DIE GESUNDHEIT AUSWIRKEN

Bestimmte Verhaltensweisen und Nahrungsmittel können Zähne und Mund schädigen: Drogenkonsum, Alkohol, Rauchen, säurehaltige Getränke, aber auch sehr zuckerhaltige Frühstücksflocken, Kaffee und Tee, Chips, Soßen und Fertiggerichte, Erfrischungsgetränke, selbst Light-Getränke usw. sind aufgrund der darin enthaltenen Säuren, Zucker oder Farbstoffe aggressiv oder sogar schädlich. Auch das Naschen zwischendurch schadet den Zähnen, weil auf diese Weise der Säuregehalt im Mund ständig hoch bleibt. Jugendlichen bewusst zu machen, dass das, was sie essen, die Gesundheit ihrer Zähne beeinflusst, ist daher wichtig. Außerdem sollten Jugendliche, die unter Mundgeruch leiden, daran erinnert werden, dass das auch daran liegen könnte, dass sie zu wenig Wasser trinken.

Eine ausgewogene Ernährung, zweimal tägliches Zähneputzen und der Besuch beim Zahnarzt sorgen für eine gute Mundhygiene.



DER MYTHOS DER WEISSEN ZÄHNE

Viele Jugendliche legen großen Wert auf ihr Äußeres. Da die Medien Bilder von Stars mit strahlend weißen, perfekt ausgerichteten Zähnen verbreiten, neigen Teenager dazu, diesem Bild möglichst nachzueifern. In der Realität sind wir jedoch nicht alle gleich: Die einen haben von Natur aus weiße, die anderen gelbe Zähne, die entweder perfekt oder aber weniger perfekt ausgerichtet sind, und das ist nicht unbedingt ein Zeichen für mangelnde Hygiene.

Um zu versuchen, den ästhetischen Kriterien dieser Mode zu entsprechen, gibt es auf dem Kosmetikmarkt leicht zugängliche Techniken zur Zahnaufhellung, die jedoch nicht unbedingt wirksam und auch nicht harmlos sind. Beispielsweise enthalten einige Zahnpasten und Mundspülungen mit sogenannter „Bleichwirkung“ chemische Substanzen in geringen Dosen (z.B. Wasserstoffperoxid), die nicht schädlich sind, wenn sie in der empfohlenen Dosierung verwendet werden. Es gibt auch sogenannte „natürliche“ Methoden wie Aktivkohle. Diese soll die Zähne weißer machen, Zahnsteinbildung verhindern und das Risiko von Zahninfektionen verringern. Laut einer im British Dental Journal veröffentlichten Studie soll diese Technik jedoch den Zahnschmelz beschädigen - was zur Folge hat, dass die Zähne brüchig werden - und die Entstehung von Karies fördern. Außerdem sind diese Mittel, die teurer als herkömmliche Produkte sind, in Wirklichkeit kaum wirksam oder sorgen nur für einen sehr vorübergehenden optischen Effekt.

Das wirksamere Bleichen der Zähne ist für Minderjährige nicht erlaubt. Es darf nur in der Zahnarztpraxis durchgeführt werden, da die verwendeten Chemikalien schädlich sind.

Auf dem Markt gibt es auch die berühmten „Smile-Bars“ oder Schönheitsinstitute, die Behandlungen in wenigen Minuten anbieten, die oft sehr teuer und Minderjährigen nicht zugänglich sind und deren Wirksamkeit fraglich ist. Auch diese Behandlungen können nämlich den Zahnschmelz unserer Zähne angreifen.

Ist Teenagern bewusst, dass die Münder der Stars oft von ihren Zahnärzten für viel Geld umgestaltet wurden? Und dass die veröffentlichten Bilder fast durchweg retuschiert sind? Deshalb ist es besser, bei Teenagern auf die Grundregeln zurückzukommen: Zweimal tägliches Zähneputzen und eine gute Zahnreinigung können eine oberflächliche Verfärbung allmählich zum Verschwinden bringen. Darüber hinaus sind die Stärkung des Selbstwertgefühls junger Menschen und die Förderung ihrer kritischen Haltung gegenüber Medienbildern zwei wichtige Faktoren für die Zahngesundheit.

Zahnärztliche Versorgung bis zum 18. Geburtstag zu 100% erstattet

Vorsorgeuntersuchungen und alle Behandlungen bei Vertragszahnärzten (außer Kieferorthopädie) werden von den Krankenkassen bis zum 18. Geburtstag vollständig erstattet. Der finanzielle Aspekt dürfte daher kein Grund für die Vernachlässigung der Zahnpflege sein.

WEITERFÜHRENDE QUELLE

- Broschüre „Zahngesundheit für alle“ der Christlichen Krankenkasse

https://www.ckk-mc.be/media/BRO_Sante_Dentaire_DE_2019_BR_tcm48-57603.pdf



FRASBEE-ANIMATION

1. Man muss nicht zum Zahnarzt gehen, wenn man keine Schmerzen hat.

Gewöhnlich wartet man auf das körperliche Signal des Schmerzes, bevor man etwas unternimmt. Zahn- und Mundprobleme können aber bereits vorhanden sein. Durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen (einmal im Jahr) beim Zahnarzt können diese Probleme oftmals verhindert oder frühzeitig behandelt werden. Dies setzt voraus, dass es zu einer Gewohnheit für die ganze Familie wird, wobei die häufig genannten Hemmnisse überwunden werden müssen: Angst vor dem Urteil, Schmerzen, Preis, mangelnde Verfügbarkeit des Zahnarztes usw.

2. Jeder hasst es, zum Zahnarzt zu gehen.

Der Besuch beim Zahnarzt ist tatsächlich nicht immer „angenehm“. Dennoch ist er notwendig. Durch einen regelmäßigen Zahnarztbesuch lassen sich größere Probleme vermeiden, die schwerer zu behandeln und belastender sind.

3. Light-Getränke sind besser für die Zähne.

Es stimmt, dass Light-Getränke keinen Zucker enthalten - oder weniger als eine herkömmliche Limonade. Sie enthalten jedoch genauso viel Säure und greifen daher die Zähne an - besonders bei regelmäßigem Konsum.

4. Wenn du schlechte Zähne hast, liegt es nicht immer an der Zahnbürste!

Nicht alle Menschen sind gleich, wenn es um ihre Zahngesundheit geht. Manche Menschen müssen ihren Zähnen viel mehr Pflege zukommen lassen als andere, um das gleiche Ergebnis zu erzielen. Und manchmal reicht das nicht einmal aus. Die Vererbung spielt eine wichtige Rolle für unser „Zahnkapital“. Dennoch sind regelmäßige Zahnarztbesuche und tägliche Pflege für alle Menschen empfehlenswert.

5. Ich brauche keine Zahnbürste, eine Mundspülung oder ein Kaugummi reichen aus, um meine Zähne zu pflegen.

Nur durch Zähneputzen werden die Zähne wirksam gereinigt, trotz aller Behauptungen, die in den Medien verbreitet werden. Mundwasser bleibt eine zusätzliche Möglichkeit, den Mund zu pflegen, sollte aber nur sparsam eingesetzt werden oder wenn das Putzen wirklich nicht möglich ist.



6. Weiße Zähne sind gesündere Zähne als gelbe Zähne.

Die Farbe der Zähne ist keineswegs ein Indikator für ihren Gesundheitszustand. Die Natur kennt eine breite Palette an Farbtönen, genau wie bei der Hautfarbe. Gelbe Zähne sind nicht gleichbedeutend mit schlechter Zahnhygiene. Es ist auf jeden Fall möglich, die Zähne durch verschiedene Verfahren aufzuhellen: Die Beratung durch einen Zahnarzt ist aber unverzichtbar, um eine unangemessene oder sogar gefährliche Behandlung für Zahnfleisch und Zähne zu vermeiden.

7. Schlechter Atem = schlechte Hygiene!

Bestimmte Nahrungsmittel (Alkohol, Knoblauch, Kaffee usw.), Ernährungsweisen (Fastfood, hoher Zuckergehalt usw.) und Verhaltensweisen (Rauchen, mangelnde Hygiene, Auslassen von Mahlzeiten usw.) begünstigen eine schlechte Zahnhygiene: Zahnstein, Mundgeruch, Kariesrisiko usw. Andererseits können auch Erkrankungen (Stress, Magenprobleme usw.) und bestimmte Zahnsparungen Mundgeruch verursachen. Naschen ist ebenfalls schädlich, da es den Säuregehalt im Mund hoch hält. Eine gute Mundhygiene kann jedoch helfen, dies zu verhindern.

8. Um beliebt zu sein, muss man perfekte Zähne haben.

In unserer Gesellschaft ist leider festzustellen, dass die körperliche Erscheinung die sozialen Beziehungen und damit den Erfolg beeinflusst. Allerdings gibt es auch andere, wichtigere Erfolgsfaktoren und Eigenschaften, die den persönlichen Erfolg beeinflussen. Dennoch wird eine gute Zahnpflege alle Chancen auf schöne Zähne und damit ein besseres Körpergefühl eröffnen.

9. Ein unvollkommenes Lächeln ist manchmal attraktiver.

Beim Flirten liegt der Reiz oft in den kleinen Äußerlichkeiten. Darüber hinaus tritt das, was auf den ersten Blick als Makel wahrgenommen wird, schnell in den Hintergrund, wenn man sich besser kennenlernt.

10. Ich bin bereit, alles zu testen, um ultraweiße Zähne zu bekommen.

Manchen Jugendlichen ist ihr Aussehen besonders wichtig und sie sind empfänglich für die in den Medien verbreiteten Bilder von Stars mit ultraweißen Zähnen und perfekter Ausrichtung. Sie streben danach, diesem Bild möglichst genau zu entsprechen. Um diese ästhetischen Kriterien zu erfüllen, stehen auf dem Schönheitsmarkt leicht zugängliche Zahnaufhellungstechniken zur Verfügung, die jedoch nicht unbedingt wirksam oder harmlos sind. Der Zahnarzt ist die einzige Fachkraft, die um Rat gefragt werden sollte.