

19.03.2015 – 14:00 Uhr

**Welttag der Mundgesundheit: Lächelnd durchs Leben gehen**

Bern (ots) -

Wer seine Zähne sorgfältig pflegt, geht lächelnd durchs Leben. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO und die World Dental Federation rufen deshalb dazu auf, orale Erkrankungen weltweit zu bekämpfen. Regelmässiges Zähneputzen und eine bewusste Kontrolle des Zuckerkonsums schützen wirksam vor Karies.

Die meisten Erwachsenen und 90 Prozent der Kinder weltweit leiden an oralen Erkrankungen wie Zahnfleischentzündung, Parodontitis oder Zahnkaries. Letzteres gehört zu den häufigsten nicht übertragbaren Krankheiten auf der Welt. Karies entsteht durch Bakterien im Zahnbefrag, die Zucker zu Säure verarbeiten. Die Säure greift die Zahnoberfläche an. Mit der Zeit entstehen so Löcher im Zahnschmelz.

Der Welttag der Mundgesundheit am 20. März macht darauf aufmerksam, dass der Schutz der Zähne zu einem grossen Teil in unseren eigenen Händen liegt. Es ist einfach, Karies zu vermeiden und ein schönes Lächeln zu bewahren - das ganze Leben lang. Denn Karies ist eine Folge von zu hohem Zuckerkonsum. Je mehr zuckerhaltige Speisen und Getränke man isst oder trinkt, desto länger leiden die Zähne unter Säureattacken und desto grösser ist die Kariesgefahr.

Es ist daher sinnvoll, den Zuckerkonsum bewusst zu kontrollieren: Eine gezuckerte Nachspeise mittags oder abends befriedigt das Verlangen nach Süßigkeiten, und der Zucker kommt nur kurze Zeit in Kontakt mit dem Zahnschmelz. Ausserdem können die Zähne anschliessend gereinigt und die schädlichen Mikroorganismen entfernt werden. Besteht keine Möglichkeit die Zähne zu putzen, sollte man auf zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten verzichten oder nach dem Genuss von Süßigkeiten einen zuckerfreien Kaugummi kauen.

Karies kann einen Zahn während Monaten oder gar Jahren schädigen, ohne dass er weh tut. Erst wenn bereits erheblicher Schaden entstanden ist, beginnt der Zahn zu schmerzen. Regelmässige Kontrollen bei einem Schweizer Zahnarzt oder einer Zahnärztin SSO erlauben eine frühzeitige Diagnose von Zahnschäden. Das zahnärztliche Praxisteam gibt darüber hinaus wertvolle Tipps zur zahnfreundlichen Ernährung und zur richtigen Reinigung der Zähne.

Für weitere Auskünfte:

Marco Tackenberg, Presse- und Informationsdienst SSO,

## Medieninhalte



*Lächelnd durchs Leben gehen (iStockphoto). Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/pm/100007849 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100007849/100770151> abgerufen werden.