



WISSEN, WIE'S GEHT:

ZAHNPFLEGE & MUNDGESUNDHEIT

WARUM IST EIN GESUNDER MUND SO WICHTIG?

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums des Monats der Mundgesundheit gibt CP GABA Tipps rund um die optimale Zahnpflege! Jeder hat die Chance, die eigene Mundgesundheit zu verbessern – ganz nach dem Motto „Mein Mund, meine Gesundheit“.

Karies ist heute immer noch die häufigste Krankheit der Welt! 2,3 Milliarden Menschen sind betroffen. 20 - 50 % der Weltbevölkerung leidet an einer Parodontalerkrankung. Solche Mundkrankheiten können das Risiko für andere Gesundheitsstörungen erhöhen – Parodontalerkrankungen stehen beispielsweise im Zusammenhang mit Herzinfarkt, Alzheimer oder Diabetes.*

Unsere 5 TIPPS für gesunde Zähne

1. ZWEIMAL TÄGLICH ZÄHNE PUTZEN

- In Österreich tun dies nur **83 %** der Befragten mindestens zwei Mal am Tag!** Einmal pro Woche sollte man außerdem ein höher konzentriertes **Fluoridge**l verwenden, um den Zahnschmelz zu remineralisieren.



2. ZAHNZWISCHENRÄUME MINDESTENS EINMAL TÄGLICH MIT ZAHNSEIDE, MUNDSPÜLUNG UND INTERDENTALBÜRSTE REINIGEN

- Der überwiegende Teil der Kariesfälle entsteht zwischen den Zähnen. Die Zahnzwischenräume sollten also in die tägliche Mundhygiene einbezogen werden. Zum Schluss eine **Mundspülung** verwenden!



3. ZAHNPFLEGEPRODUKTE AN DIE BEDÜRFNISSE ANPASSEN

- Nur 21 % der Österreicher glauben, dass ihre Pflegeprodukte einen Einfluss auf die Mundgesundheit haben, aber es gibt Wirkstoffe, die bei bestimmten Problemen helfen können – z.B. eine Mundspülung mit Aminfluorid und Zink bei Zahnfleischentzündungen.



4. ZWEIMAL JÄHRLICH ZUR VORSORGEUNTERSUCHUNG BEIM ZAHNARZT GEHEN

- In Österreich gehen nur 26 % alle sechs Monate.** Zweimal pro Jahr die zahnärztliche Vorsorge in Anspruch zu nehmen, ist wichtig zur Aufrechterhaltung der Mundgesundheit. So können Probleme rechtzeitig erkannt und behandelt werden.



5. REGELMÄSSIG EINE PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG DURCHFÜHREN LASSEN – am besten einmal pro Jahr.

- Dies ist unter anderem wichtig, um Zahnfleischerkrankungen vorzubeugen, an denen immerhin 32 % der Befragten leiden.** **Extra-Tipp:** In Österreich ist die Mundhygiene für Kinder zwischen 10 und 18 Jahren einmal pro Jahr kostenlos!



WEITERE TIPPS UND INFORMATIONEN SOWIE SELBSTTESTS ZUR MUNDHYGIENE GIBT ES AUF DER WEBSEITE ZUM MONAT DER MUNDGESUNDHEIT 2022: www.gesunderzahn.net/de-at/mdm

* <https://www.knowyouroq.com/>

** CP GABA INTEGRAL-Umfrage zum Thema Zahnpflege und Mundgesundheit; Zielgruppe: Österreichische Bevölkerung von 16 bis 75 Jahren; Sample: n=500 Befragte; Methode: Onlineinterviews (CAWI); Zeitraum: 30.6.-5.7.2022.