

Teenager und Zahnpflege - das geht

14.12.2016, 11:55 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Ricarda Ruthenberg - Praxis für Zahnheilkunde*

Presseagentur: *Netzwerk trepfad-marketing.de*



Zahnärztin Ricarda Ruthenberg

München, den 14.12.2016. Jahrelang haben sich Eltern um die Zähne ihrer Kinder bemüht. Von der häuslichen Mundhygiene, der zahnärztlichen Individualprophylaxe bis zur Zahnspange wurde alles für die gesunden und attraktiven Zähne getan. Selbst in der Ernährung wurde weitgehend auf Zucker verzichtet, und dann kommt das Kind in die Pubertät. Alles anders betrifft nun auch die Zähne. Trotzdem: Mit guter Zusammenarbeit zwischen Teenager, Zahnarzt und Eltern klappt es mit der Zahnpflege auch während der Teenager-Zeit.

Laut der Deutschen Mundgesundheitsstudie ist das Zahnpflegeverhalten unserer Kinder vorbildlich. Demnach sind acht von zehn Kindern unter den 12-jährigen kariesfrei. Wie sie putzen sollten, das wissen sie. Dass die zweimal jährlich zahnärztliche Vorsorge und Individualprophylaxe dazu gehören, das wissen sie auch. Nur sind 12jährige keine 17jährigen. Vorsorgende Maßnahmen, die sich erst in ferner Zukunft auszahlen, sind für Teenager von wenig Relevanz.

Stattdessen lieben Jugendliche in der Hochphase der Pubertät vieles, was den Zähnen schadet: Fastfood, Süßigkeiten, Alkohol, Soft- und Energy-Drinks oder Zigaretten greifen den Zahnschmelz an. Zungen-, Lippenpiercing und Zahnschmuck haben im Trend etwas nachgelassen, doch wenn Jugendliche sich für ein Piercing entscheiden, dann bevorzugt im Alter ab 16 Jahren. Dass auch das Piercing das Zahnfleisch reizt und den Zahnschmelz beschädigen kann oder dass sich unter Zahnschmuck Bakterien ablagern und Karies verursachen können, beeinflusst den Teenager in seiner Entscheidung für das Piercing selten.

Als wenn die Flausen der Pubertät die Zähne nicht schon genug belasten würden, wachsen ab ca. 17 Jahren die Weisheitszähne. Bei Platzmangel im Kiefer schieben sie die restlichen Zähne zusammen. Zahnengstand begünstigt Karies. Hormonelle Veränderungen haben zudem Auswirkungen auf den Speichel: Der PH-Wert sinkt, die Kariesanfälligkeit steigt.

Alle Risikofaktoren zusammen gezählt und bei manchen Teenager on top noch die Zahnspange im Mund dazu, erfordern jetzt eigentlich eine besonders sorgfältige Mundhygiene. Doch stattdessen lässt gerade der Teenager nach einer langen Nacht selbst die Zahnpflege mal gänzlich entfallen. Teenager mit unbeschädeten Zähnen durch die Pubertät – geht das überhaupt?

Und ob! Zahnärztin Ricarda Ruthenberg (www.zahnarzt-ruthenberg.de) sammelt mit „ihren Teenagern“ in der Münchner Praxis vorwiegend positive Erfahrungen. Sie empfiehlt Eltern die indirekte Unterstützung der Jugendlichen: „Wenn wir die Tatsachen aktuell nicht ändern können, müssen wir einfach das Beste daraus machen!“

So fördert das Kauen zuckerfreier Kaugummis den Speichelfluss. Speichel neutralisiert die Säuren im Mund und ist damit nach Chips & Co. der perfekte Abschlussnack. Zahnfreundliche Kaugummis im Haus sind ein wertvoller Beitrag zur Gesundheit.

Die Zahnbürste bzw. der Bürstenkopf möchte alle drei Monate ausgewechselt werden, da sich in den Borsten Keime sammeln. Teenager haben hierfür keine Zeit, Eltern nehmen sich die Zeit und unterstützen ihre großen Kinder, wenn sie alle Familienbürsten regelmäßig entsorgen bzw. auswechseln. Elektrische Zahnbürsten entfernen Plaque zudem einfacher, informieren mit Hilfe eines Akustik-Signals über die Putzzeit und kommen bei Teenagern gut an.

Doch am meisten unterstützen Eltern ihre Teenager, wenn sie ihnen nach dem 18ten Geburtstag die Professionelle Zahnreinigung bezahlen. Ab der Volljährigkeit endet die Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenkassen für die halbjährliche Individualprophylaxe. Doch gerade in der Studien- oder Ausbildungszeit haben Jugendliche wenig Geld. Mit der zweimal jährlichen Zahnreinigung beim Zahnarzt kann vieles entfernt werden, was von der ungesunden Ernährung übrig bleibt. „In meinen Augen ist das der größte Beitrag, den Eltern für ihre Kinder in der Pubertät leisten können!“, Ricarda Ruthenberg.

Die Zahnärztin selbst setzt während der Pubertät auf Vertrauen, Aufklärung und regelmäßige Vorsorge. „Mit unserem Recall-System erinnern wir die Jugendlichen zweimal jährlich an die Kontrolle beim Zahnarzt, das klappt gut. Wenn wir den Teenager erstmal am Telefon haben, vereinbaren wir sofort einen Termin und dann kommt er auch.“ Darüber hinaus redet Zahnärztin Ricarda Ruthenberg den Teenagern nicht ins Gewissen, aber macht ihnen die Folgen beispielsweise eines Zungenpiercings durchaus bewusst. „Die meisten Jugendlichen werten schöne Zähne für ihre Attraktivität. Wenn sie wissen, was durch welche Maßnahme passieren kann, fällt ihnen Eigenverantwortung häufig leichter.“

Portrait

Ricarda Ruthenberg – Praxis für Zahnheilkunde

Modern, freundlich und stets nach dem besten Ergebnis bestrebt: Zahnarzt Ricarda Ruthenberg und ihr Münchner Team zählen zu einer neuen Generation Zahnarztpraxen, die die hochklassige Zahnmedizin mit der Wohlfühl-Atmosphäre in der Praxis kombinieren: Der Patient steht als Mensch und Individuum im Mittelpunkt aller Behandlungen! Der zahnmedizinische Fokus der Praxis liegt auf der Prophylaxe, dem Bestreben nach einem Zahnerhalt bis ins hohe Alter und einem hohen Anspruch an die Ästhetik und Perfektion. Willkommen bei Zahnarzt Ricarda Ruthenberg.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/931461/Teenager-und-Zahnpflege-das-geht.html>