

# Zähne, Zahlen, Fakten

**Wie oft putzen die Menschen in Deutschland ihre Zähne? Wie viele benutzen eine elektrische Zahnbürste? Und wer verwendet Zahnseide? Wir geben einen lückenlosen Überblick.**

Zweimal täglich Zähneputzen – diese Grundregel beherzigt eine große Mehrheit. Verschiedene Untersuchungen dazu ergeben ein recht einheitliches Bild: Danach putzen rund 75 Prozent der Erwachsenen in Deutschland täglich morgens und abends ihre Zähne. Vor allem die Frauen sind hier Vorbild, viele Männer nehmen es mit der Mundhygiene offenbar nicht ganz so genau: Während 84 Prozent der Frauen zweimal täglich ihre Zähne putzen, beträgt der Anteil bei den Herren nur rund 65 Prozent.

## **Hauptsächlich Handarbeit**

Die meisten Menschen greifen nach wie vor zur herkömmlichen Handzahnbürste – verschiedenen Umfragen zufolge bevorzugen 60 bis 70 Prozent die klassische manuelle Mundpflege. Der Anteil der Verwender einer elektrischen Zahnbürste bewegt sich also zwischen 30 und 40 Prozent. Jährlich verbraucht jeder Mensch hierzulande durchschnittlich 5 Tuben Zahnpasta und 3 Zahnbürsten. Grundsätzlich wird in Deutschland somit recht ordentlich geputzt. Doch die einschlägigen Umfragen zeigen auch Schwächen auf. So hängt die Mehrheit viel zu lange an ihrer Zahnbürste bzw. dem Bürstenkopf: Im Schnitt wird das Putzwerkzeug nur alle 6 Monate ausgewechselt. Experten empfehlen jedoch dringend, die Zahnbürste spätestens nach 3 Monaten auszutauschen – denn mit zunehmender Abnutzung der Borsten lässt die Reinigungswirkung deutlich nach, und das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen steigt.

## **Schwachpunkt Zahnzwischenraum**

Echter Nachholbedarf besteht in punkto Pflege der Zahnzwischenräume. Zahnärzte empfehlen, diese einmal täglich zu reinigen – am besten abends, mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen. Der Verbrauch dieser Hilfsmittel ist jedoch nach wie vor sehr gering: So läge bei täglichem Fädeln der jährliche Bedarf bei rund 180 Metern Zahnseide pro Person – durchschnittlich werden in Deutschland aber gerade einmal 10 Meter verbraucht. Ähnlich sieht es bei den Zwischenraumbürsten aus; die verkaufte Menge steigt zwar seit einigen Jahren stetig an, liegt aber immer noch weit unter der empfohlenen Zahl von 52 Interdentalbürsten pro Kopf und Jahr.

## **Zähneputzen erfordert Konzentration**

Nach einer Studie der Universität Witten/Herdecke ist jedes 10. Kind im Alter von drei bis fünf Jahren schon ganz allein für seine Zahnpflege verantwortlich. Das ist jedoch viel zu früh: Im Vorschulalter verfügen Kinder noch lange nicht

über die motorischen Fähigkeiten und die nötige Konzentration, um ihre Zähne selbstständig putzen zu können – sie brauchen die Unterstützung der Eltern.

Selbst den Älteren gelingt es vielfach nicht, sich ganz auf die wichtige Tätigkeit der Zahnpflege zu konzentrieren: Jeder 2. Erwachsene unter 30 Jahren lässt sich ablenken, indem er mit der Zahnbürste in der Hand durch die Wohnung spaziert oder mit den Gedanken ganz woanders ist.

Für ein strahlendes Lächeln kommt es nicht nur auf eine gute häusliche Mundhygiene an – auch die Kontrollbesuche beim Zahnarzt tragen entscheidend zur Vorsorge bei.

Das Prophylaxeangebot in der Praxis nehmen 3 von vier Menschen regelmäßig wahr – 25 Prozent gehen dagegen nur manchmal oder bei Schmerzen zum Zahnarzt.

