

Salutogenese: Der Ursprung von Mundgesundheit



Birgit Hühn, Dentalhygienikerin, ITOP Teacher, Gesundheits- und Präventionsberatung

bh@verband-deutscher-dentalhygieniker.de, Tel.: 0177 20 30 587

Die Zahnmedizin hat sich in den letzten Jahren nicht nur auf die Behandlung von Zahnproblemen konzentriert, sondern auch verstärkt auf präventive Ansätze zur Förderung der allgemeinen Mundgesundheit. Ein Schlüsselkonzept, das in diesem Kontext an Bedeutung gewinnt, ist die Salutogenese. Wie können Zahnarztpraxen diesen Ansatz nutzen, um den Präventionsgedanken zu optimieren und langfristig zur Mundgesundheit ihrer Patienten beizutragen?

Salutogenese in der Mundgesundheit: Die Synergie von Mundhygieneinstruktion und Nahrungsergänzung

Die Mundgesundheit ist nicht nur das Resultat der Abwesenheit von Krankheiten, sondern ein dynamischer Zustand, der durch aktive Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden erreicht werden kann. In diesem Kontext spielt die Salutogenese, das Konzept der Entstehung von Gesundheit, eine bedeutende Rolle. Dieser Artikel wird die salutogenetischen Ansätze in der Mundgesundheit erkunden, insbesondere im Hinblick auf Mundhygieneinstruktionen und die ergänzende Rolle von Nahrungsergänzung.

Salutogenese: Der Ursprung von Mundgesundheit

Die Salutogenese, geprägt von Aaron Antonovsky, stellt einen Paradigmenwechsel dar. Es geht nicht nur darum, Krankheiten zu behandeln, sondern auch darum, Gesundheit aktiv zu fördern. In der Zahnmedizin bedeutet dies, die Mundgesundheit als Teil eines umfassenderen Wohlbefindens zu verstehen. Hierbei stehen präventive Maßnahmen und die Stärkung der individuellen Fähigkeiten zur Gesundheitsförderung im Vordergrund.

Mundhygieneinstruktion: Individuelle Pflege für langfristige Gesundheit

Um nun eine Standardisierung in der Mundhygiene zu etablieren, hat sich das ITOP-System nach Dr. Jiri Sedlmaier inzwischen bestens und sogar auf internationaler Ebene bewährt. Damit wird gewährleistet, dass dem Patienten eine atraumatische und effektive Mundhygiene an die Hand gegeben wird und er die benötigten Hilfsmittel durch die stets motivierende Instruktion gut akzeptiert – und die Erfolge in der Praxis stehen für sich. In unserer Praxis sind beispielsweise alle Mitarbeiter ITOP-geschult und die gute Beratung unserer Patienten spiegelt sich in deren Zahngesundheit deutlich wider. Das Grundprinzip dabei ist denkbar einfach: Es müssen nur die Stellschrauben neu justiert werden. Hierzu bedient sich ITOP der bereits bekannten Hilfsmittel: Individuell vermessene Interdentalbürsten, atraumatisch angewendete Zahnseide, Zahnbürsten, die nur wenig Druck benötigen, um ein sehr sauberes Ergebnis zu liefern, sowie eine Solobürste für schwer zugängliche Putznischen. Doch nicht nur hochwertige Hilfsmittel sind bei ITOP wichtig; entscheidend ist vor allem die Technik.

Erst die korrekte Anwendung der richtigen Hilfsmittel ermöglicht eine gesunderhaltende Mundhygiene – und das müssen wir mit den Patienten trainieren. Dabei folgt ITOP dem Grundsatz, dass nur derjenige eine professionelle Mundhygiene lehren kann, der sie selbst begriffen und richtig umsetzen kann. Daher lernen die angehenden Dentalprofis das Zähneputzen zunächst für sich. Sobald sie das perfekt beherrschen, lernen sie diese Techniken den Patienten näherzubringen und wie sie den Patienten dazu motivieren, das Erlernte zuhause täglich umzusetzen.

Um die ITOP-Philosophie flächendeckend verbreiten zu können, bietet die ITOP-Akademie immer wieder Kurse zur Zertifizierung des gesamten Praxispersonals an. Dabei erfolgen sowohl in Praxen als auch Universitäten regelmäßig Kurse und Veranstaltungen, bei denen

speziell ausgebildete Fachkräfte und Zahnärzte – sogenannte ITOP-Teacher – ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben. Im vorangestellten Theorie-Teil werden zunächst die Eigenschaften der Hilfsmittel und Materialien besprochen, bevor im praktischen Teil der effiziente und atraumatische Einsatz der Hilfsmittel erlernt wird. Besonders spannend ist es hierbei für die ITOP-Teacher, wenn die Teilnehmer ihren eigenen Aha-Moment erfahren. In genau diesem Augenblick wird den Teilnehmern die enorme Tragweite der häuslichen Mundhygiene erst so richtig bewusst und sie sind zum Fan der Mundhygiene geworden. Weitere Informationen zu ITOP und den ITOP-Kursen sind unter www.curaden.de/content/15-itop oder per E-Mail an education@curaden.de erhältlich.

Quellen:

1 <https://curaden.de/content/15-itop>

Nahrungsergänzung in der Zahnmedizin: Unterstützung von innen

Neben der mechanischen Pflege ist die Ernährung ein entscheidender Faktor für die Zahngesundheit. Die richtigen Nahrungsergänzungsmittel können dazu beitragen, Zähne und Zahnfleisch von innen zu stärken und zu schützen.

1. Calcium und Vitamin D:

Calcium und Vitamin D sind entscheidend für starke Zähne. Sie fördern die Mineralisierung des Zahnschmelzes und stärken die Knochen. Milchprodukte, grünes Blattgemüse und angereicherte Lebensmittel sind gute Quellen für diese Nährstoffe.

2. Vitamin C:

Vitamin C spielt eine wichtige Rolle für gesundes Zahnfleisch. Es unterstützt die Kollagenproduktion, die für die Festigkeit des Zahnfleisches entscheidend ist. Obst, insbesondere Zitrusfrüchte, und Gemüse sind reich an Vitamin C.

3. Omega-3-Fettsäuren:

Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in Fischöl zu finden sind, haben entzündungshemmende Eigenschaften. Diese können dazu beitragen, Zahnfleischentzündungen zu reduzieren. Alternativ können Omega-3-Präparate in Betracht gezogen werden.

Die Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln ist entscheidend für ihre Wirksamkeit und Sicherheit. Es gibt mehrere Faktoren, die bei der Bewertung der Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln beachtet werden sollten:

1. Inhaltsstoffe:

Reinheit: Die Reinheit der Inhaltsstoffe ist von zentraler Bedeutung. Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel sollten frei von Verunreinigungen, Schwermetallen und Toxinen sein.

Bioverfügbarkeit: Die Form der verwendeten Inhaltsstoffe beeinflusst die Bioverfügbarkeit, also wie gut der Körper die Nährstoffe aufnehmen kann. Manche Formen sind leichter vom Körper zu absorbieren als andere.

2. Herstellungsprozess:

GMP-Zertifizierung: Ein Hersteller, der nach den Good Manufacturing Practice (GMP) Standards zertifiziert ist, stellt sicher, dass seine Produkte unter strengen Qualitätskontrollen hergestellt werden.

Transparente Herstellungspraktiken: Hersteller sollten transparente Informationen über ihre Herstellungspraktiken bereitstellen, einschließlich der Herkunft der Rohstoffe, der Produktionsanlagen und der Qualitätskontrollverfahren.

Die ganzheitliche Betrachtung der Mundgesundheit

Die Salutogenese in der Mundgesundheit erfordert eine ganzheitliche Betrachtung, die über die bloße Behandlung von Zahnproblemen hinausgeht. Individuelle Mundhygieneinstruktionen, ergänzt durch eine ausgewogene Nahrungsergänzung, schaffen ein starkes Fundament für langfristige Mundgesundheit. Die Prävention von Zahnproblemen ist nicht nur Aufgabe des Zahnarztes, sondern erfordert die aktive Beteiligung des Einzelnen. Insgesamt zeigt die Integration von salutogenetischen Prinzipien in die Mundgesundheitspflege, dass es nicht nur darum geht, Krankheiten zu behandeln, sondern auch darum, aktiv zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen. Durch individuelle Pflege und eine ausgewogene Nahrungsergänzung können Menschen nicht nur ihre Mundgesundheit optimieren, sondern auch einen Beitrag zu ihrer allgemeinen Lebensqualität leisten.

Quellen:

<https://curaden.de/content/15-itop>

<https://lifeplus.com>

Risiko Faktor Vitaminmangel (Andreas Jopp)

Die Vitalstoff-Entscheidung (Dr. med Petra Wenzel)

<https://www.zwp-online.info/zwp-online-koepfe/dh-birgit-huhn>