

Studien

Mehrheit überschätzt die eigenen Fähigkeiten beim Zähneputzen

Studien des Instituts für Medizinische Psychologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen zeigen, dass viele Menschen – obwohl sie sich für kompetent halten – ohne Systematik putzen und eine nicht zielführende Technik anwenden.

Zähneputzen: Nichts einfacher als das! Das denken wahrscheinlich die meisten, denn tatsächlich putzen ja auch fast alle Menschen hierzulande täglich mindestens einmal ihre Zähne. Ob sie es deswegen auch gut können, ist eine andere Frage. Studien zeigen, dass die wenigsten das eigentliche Ziel des Zähneputzens – Plaquefreiheit – erreichen. Warum das so ist, damit befassen sich zwei neue Studien der Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Renate Deinzer am Institut für Medizinische Psychologie der Justus-Liebig-Universität Gießen.



Prof. Dr. Renate Deinzer

In der ersten Studie, die in der Zeitschrift „BMC Oral Health“ erschien, sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mithilfe eines Fragebogens die Sauberkeit ihrer Zähne unmittelbar nach dem Zähneputzen einschätzen. Die Gießener Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler wollten herausfinden, ob sich die Menschen der Defizite bezüglich ihres Putzerfolges bewusst sind. Das Ergebnis: Alle Studiengruppen schätzten die Sauberkeit ihrer Zähne als sehr hoch ein. Im Mittel gingen sie davon aus, dass sie etwa 70 Prozent der Messstellen am Zahnfleischrand sauber geputzt hatten – tatsächlich waren es aber nur um die 30 Prozent.

In der zweiten Studie, die in derselben Zeitschrift erschien, verglich die Gießener Arbeitsgruppe zwei Gruppen, die unterschiedliche Anweisungen zum Zähneputzen erhalten hatten. Die eine Gruppe sollte ihre Zähne „wie gewöhnlich“ putzen, die andere Gruppe hingegen „so gründlich wie möglich, so dass sie ganz sauber sind“. Das Ergebnis: Die Versuchspersonen, die „so gründlich wie möglich“ putzen sollten, putzten ihre Zähne wesentlich länger und verwendeten häufiger Zahnseide – ihre Zähne waren jedoch nicht sauberer als die der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der ersten Gruppe.

Unabhängig von der Gruppenzugehörigkeit waren weniger als 40 Prozent der Messstellen am Zahnfleischrand plaquefrei. Das scheint nicht verwunderlich, da beide Gruppen gleichermaßen ihre Zahninnenflächen vernachlässigten. Auch hinsichtlich der Zahnputztechniken unterschieden sie sich nicht – und bei der Zahnzwischenraumpflege machten sie dieselben Fehler.

Quantität ist nicht gleich Qualität

Um die Mundhygiene zu verbessern, reicht es nicht aus, länger zu putzen. Viele Menschen scheinen allerdings vor allem diesen Aspekt im Kopf zu haben, wenn es darum geht, die Zähne möglichst gründlich zu putzen. Das zeigt: Bei der Frage nach der „richtigen“ Zahnputztechnik denken viele Menschen eher daran, dass man viel tun muss, und nicht, dass es auch auf die Qualität ankommt.

Diese Annahme wird auch dadurch unterstrichen, wie die Testpersonen die Sauberkeit ihrer Zähne einschätzten: Jene Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre Zähne „so gründlich wie möglich“ (und somit länger) geputzt hatten, schätzten die Sauberkeit signifikant höher ein, als diejenigen, die ihre Zähne „wie gewöhnlich“ geputzt hatten – auch wenn ihre Zähne nicht sauberer waren.

Dies sei ein Dilemma, betont Prof. Deinzer: „Ohne ein Problembewusstsein für die eigenen mangelhaften Fertigkeiten fehlt die Einsicht, dass Zeit und Mühe investiert werden müssen, um das Zähneputzen nochmal neu zu lernen. Ein solches Problembewusstsein in der Bevölkerung zu schaffen, ist die nächste Herausforderung – für das Institut und die Zahnmedizin überhaupt.“

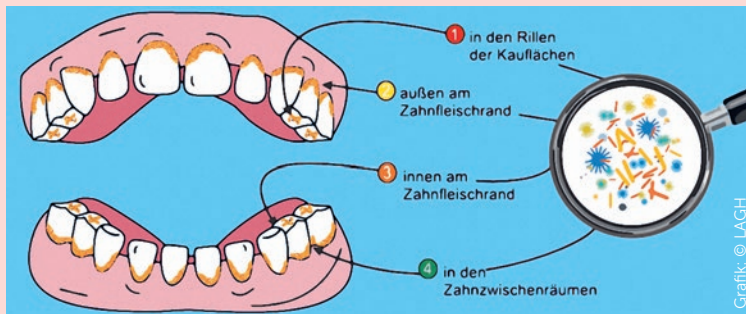
Publikationen: Eidenhardt, Z., Busse, S., Margraf-Stiksrud, J. et al. Patients' awareness regarding the quality of their oral hygiene: development and validation of a new measurement instrument. BMC Oral Health 22, 629 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12903-022-02659-4>

Weik, U., Shankar-Subramanian, S., Sämman, T. et al. "You should brush your teeth better": a randomized controlled trial comparing best-possible versus as-usual toothbrushing. BMC Oral Health 23, 456 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12903-023-03127-3>

– PM Justus-Liebig-Universität Gießen / RL –

Hinweise von Dr. Andrea Thumeyer,

Vorsitzende der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH)



Wo Plaque entsteht und sich festsetzen kann, zeigt diese bildliche Darstellung

„Patientinnen und Patienten sollten das Ziel „saubere Zähne“ begreifen als **sauber = ohne bakteriellen Zahnbelag = ohne Plaque**. Plaque befindet sich in den Fissuren, die Patienten durchschnittlich gut erreichen. Plaque bildet sich am Zahnfleischrand und wächst von dort über Wochen (!) auf die Glattflächen des Zahnes.

Glattflächen unterliegen der Selbstreinigung. Ist der Rand sauber, ist demnach auch der Zahn sauber: Da sich der Zahnfleischrand in den Zahnzwischenraum hineinzieht, ist ein Hilfsmittel zur Zahnzwischenraumpflege erforderlich. Die Zahnbürste erreicht diesen Raum nur insuffizient. Hier beginnen jedoch sowohl die Gingivitis als auch die Kontaktpunktkaries. Die Plaquebeseitigung ist zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch elementar. Aber längst nicht alle Menschen reinigen ihre Zahnzwischenräume. Es sind nur etwa 20 Prozent, das heißt: Bei 80 Prozent der Menschen kommt nur die Zahnbürste zum Einsatz.

Die Qualität der Zahnpflege lässt sich verbessern durch systematisches Zähneputzen, damit alle Zähne von allen

Seiten (K-A-I-Interdentalräume) erreicht werden. Ist die Systematik verinnerlicht, sollte je nachdem, welches „Instrument“ der Patient verwendet (z. B. Handzahnbürste, elektrische Zahnbürste oder Schallzahnbürste, Zahnseide, Interdentalraumbürstchen) mit jedem Patienten individuell die Plaquebeseitigung geübt werden. Learning by doing!

Das Prinzip sollte sein: Plaque sichtbar machen, Systematik und Technik vermitteln, den Patienten üben lassen. Dann führen viele

Wege zum selben Ziel: maximale Plaquefreiheit.

Befindet sich Plaque schon sehr lange auf den Zähnen, dann ist sie so klebrig, dass sie sich mit der Bürste gar nicht mehr entfernen lässt. Dann können nur Profis in zahnärztlichen Praxen weiterhelfen.“

Zur Veranschaulichung der richtigen Zahnputzsystematik hat die Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege (LAGH) auf ihrer Website eine animierte Grafik veröffentlicht: https://www.lagh.de/fileadmin/user_upload/LAGH/Downloads/Illustrationen_EpKs_2023.pdf



Dr. Andrea Thumeyer

– Dr. Andrea Thumeyer / RL –