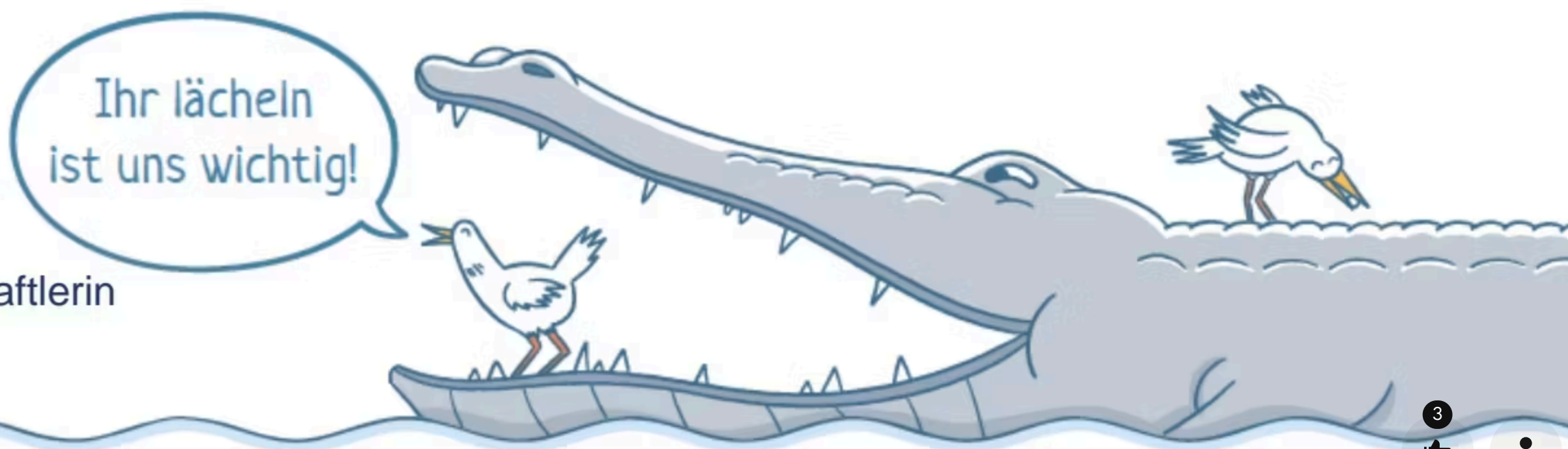


Habe ich ein Kariesrisiko? Der Karies-Risiko-Test der Bildungsinitiative ohne Loch



Ihr lächeln
ist uns wichtig!

Sophia Dollmann, MSc, Gesundheitswissenschaftlerin

Bernhard Dollmann, drs., Zahnarzt i.R.

Wer wir sind

Bernhard Dollmann

- Zahnarzt
- 30 Jahre Ehrenamt AG Jugendzahnpflege
- Generation Vipeholm + feste Mahlzeiten
- Blick durch die Lupenbrille

Sophia Dollmann

- Gesundheitswissenschaftlerin
- Blick aus der Vogelperspektive
- Generation Fluorid + veränderter Lifestyle



Warum sind wir hier

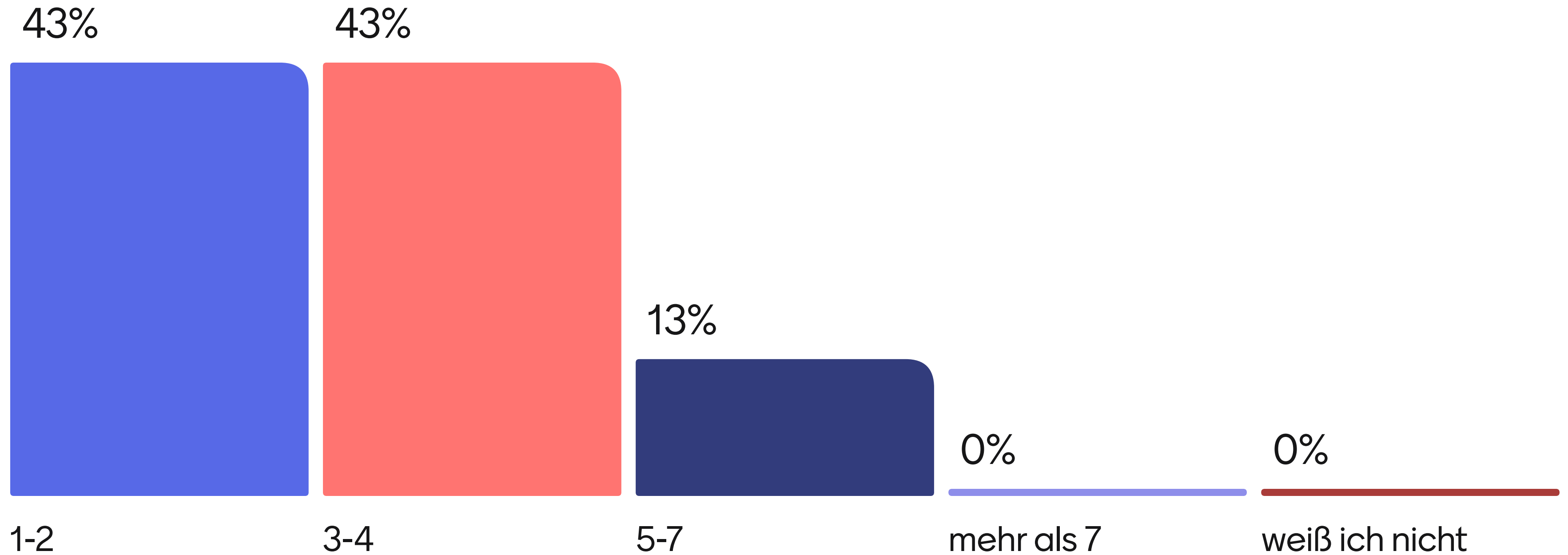
- Karies kann einfach verhindert werden
- Durch Zähneputzen und Mitzählen von Zuckermomenten
- Kleine Kinder können das: (fast) kariesfreie Einschulungsklassen
- Ungesunde Verhältnisse im Schulunterricht
- Häufig konsumierte zuckerhaltige Getränke

Gesundheitskompetenz

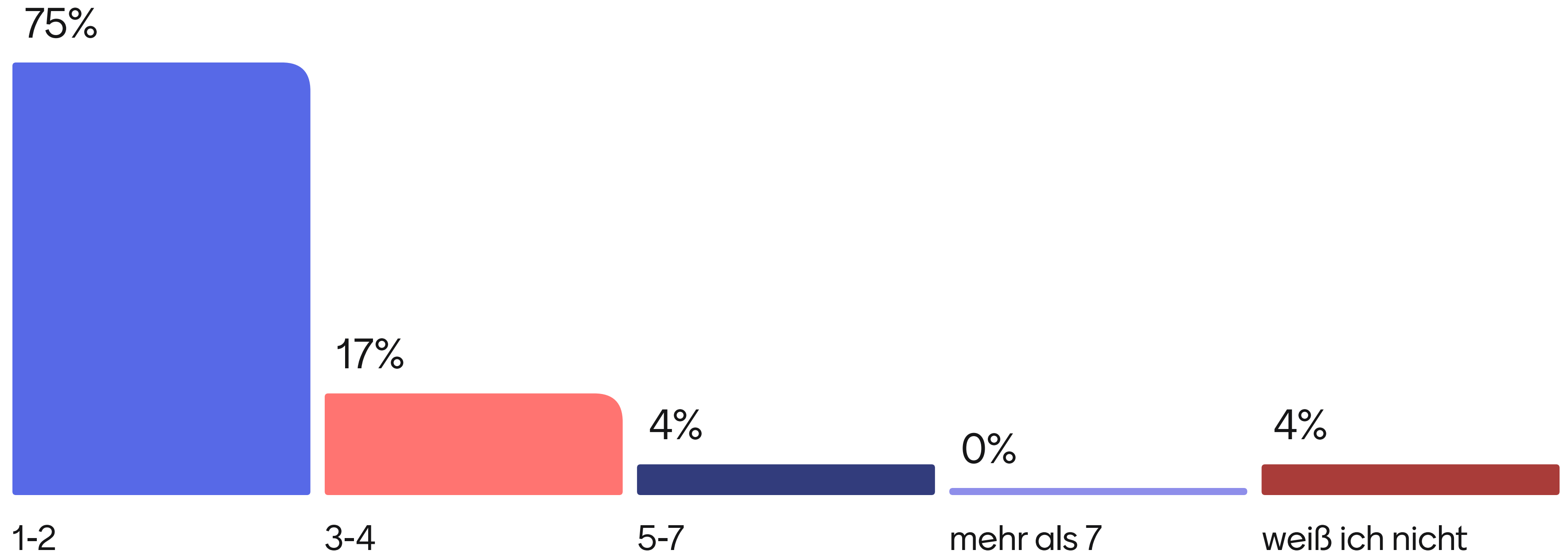
- Bildungsdefizit + fehlende Gesundheitskompetenz
 - Wie häufig ist Essen und Trinken eigentlich gesund?
- Bildungsinitiative zur tolerablen Ernährungsfrequenz



Wie viele zuckerhaltige Ess- und Trinkmomente pro Tag vertragen unsere Zähne, ohne dass Karies entsteht – bei Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta?



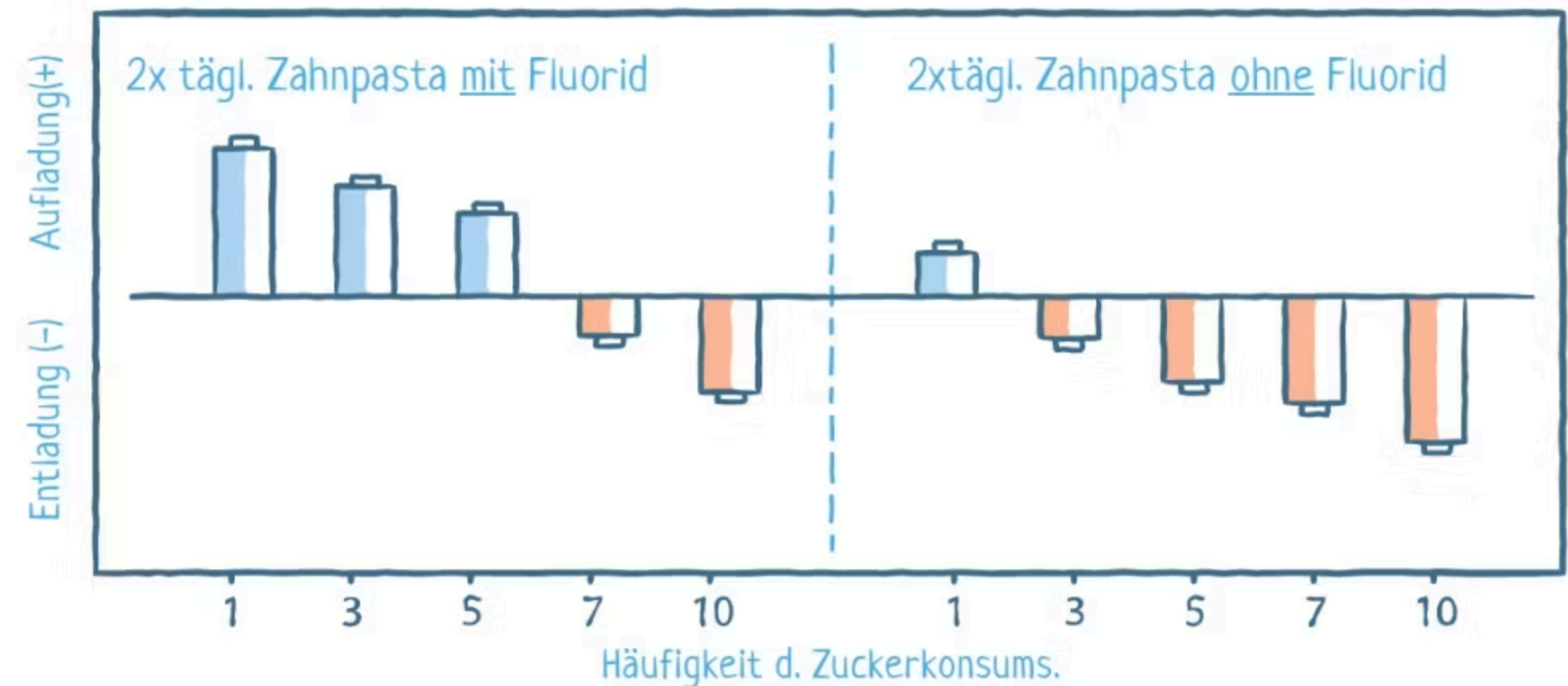
Wie viele zuckerhaltige Ess- und Trinkmomente pro Tag vertragen unsere Zähne, ohne dass Karies entsteht – ohne Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta?



Wie entsteht Karies?

- **Angriff:** Bakterien wandeln Zucker zu Säuren um, die Mineralien aus den Zähnen lösen
- **Verteidigung:** Speichel bringt die Mineralien zurück in die Zähne
- **Fluorid macht die Zähne säurebeständiger:**
 - Mit Fluorid: 5-7 Zuckermomente
 - Ohne Fluorid 1-2 Zuckermomente
- Bei zu hoher Ernährungsfrequenz reicht Zähneputzen nicht mehr aus

Änderung der Mineralien im Zahnschmelz bei variierender Ernährungsfrequenz



Alltag: Nicht zu viel Zucker und nicht so oft?

- Fokus auf Mengenreduktion von Zucker
- Die Ernährungsfrequenz bleibt unerwähnt
- Max 5-10 % der täglichen Energiezufuhr
- Häufigkeitsbegrenzung zur Zuckeraufnahme fehlt
- Kariesrisiko bei häufigem Konsum trotz Einhalten der Höchstgrenze Zucker
- Es fehlen klare Normen



WHO TECHNICAL INFORMATION NOTE

WHO/MIH/WID/17.12
OCTOBER 2017

Sugars and dental caries



5 Mahlzeiten
pro Tag

Die 5-2-2-Regel

Höchsten
2 extra



Karies und Allgemeingesundheit

- Karies ist eine nichtübertragbare, verhaltensbedingte Erkrankung
- Karies hat ähnliche Ursachen wie andere ernährungsbedingte Krankheiten
- Menge und Häufigkeit von Zuckerkonsum korrelieren
- „Eine gute Möglichkeit die Zuckermenge zu reduzieren, besteht darin, die Häufigkeit des Zuckerkonsums zu verringern.“ (P. Moynihan, 31. August 2021)
- Wie oft wir essen beeinflusst auch was wir essen
- Reduktion der Zuckersfrequenz wirkt nicht nur gegen Karies, sondern auch Übergewicht, Diabetes

Karies als Frühindikator

- Ähnliche Ursachen wie viele andere nichtübertragbare Erkrankungen
- Andere Erkrankungen oft erst nach Jahren sichtbar
- Karies bereits im Kindesalter
- Frühindikator für ein ungünstiges Ernährungsverhalten:
Zu häufiges Essen und süßes Trinken



Barrieren und Verantwortung

- Allgemeingesundheit (§20) und Zahngesundheit (§21) getrennt
- Unklare Zuständigkeiten für Ernährungsgewohnheiten im Kita-/Schulalltag
- Ernährungskultur kann nicht alleine von den Zahnärzten gestaltet werden
- Es braucht gemeinsame Ernährungserziehung aller Beteiligten
- Zahnärztliche Schuleingangsuntersuchungen: fehlendes Feedback & Problembewusstsein



Interdisziplinärer Lösungsansatz

- Für gesunde Verhältnisse klare, gemeinsame Normen im Alltag zur gesunden Ernährungsfrequenz
- Jeder sollte einen Teil dazu beitragen
- Gesundheit ist eine Gemeinschaftsaufgabe
- Interdisziplinärer Ansatz: funktioniert nur, wenn alle mitmachen.“
- Prävention ist am wirksamsten, wenn sie früh beginnt



Materialien auf [ohneloch.de](https://www.ohneloch.de)

- Für Gynäkologen, Hebammen und Impfärzte: 30-Sekunden-Impuls
- Für Eltern: einfache Informationen und eine Merkhilfe als Kühlschranksaufkleber
- Für Pädagogen: konkrete Vorschläge für die Umsetzung in Kita und Schule
- Zur Wissensvertiefung „Das Buch ohne Loch“, Ausmahlbilder zur Fingerregel
- Für alle die „App ohne Loch“ mit Kariesrisikotest , Erinnerungsfunktion
- Für Zahnärzte: den Kariesrisikoindex – den KRI, den wir heute dem Saarland vorstellen möchten

Karies- Risiko- Index

Zum Besprechen beim Zahnarztbesuch

HABE ICH EIN KARIESRISIKO?

Vieles passiert im Alltag unbewusst. Darum hilft es, gemeinsam aufmerksam zu beobachten und mitzuzählen. Also beobachte zusammen mit einer Vertrauensperson deine Gewohnheiten an zwei Wochentagen und einem Wochenendtag.

	Zähneputzen mit Fluoridzahnpaste Auf der Zahnpastatube nach dem Wort „Fluorid“ schauen.	Essen und Süßes Trinken Jede Kleinigkeit zählt – auch Zucker im Tee, Saft, süße Getränke oder kleine Snacks
Wie oft? Wochentag 1		
Wie oft? Wochentag 2		
Wie oft? Wochenendtag		

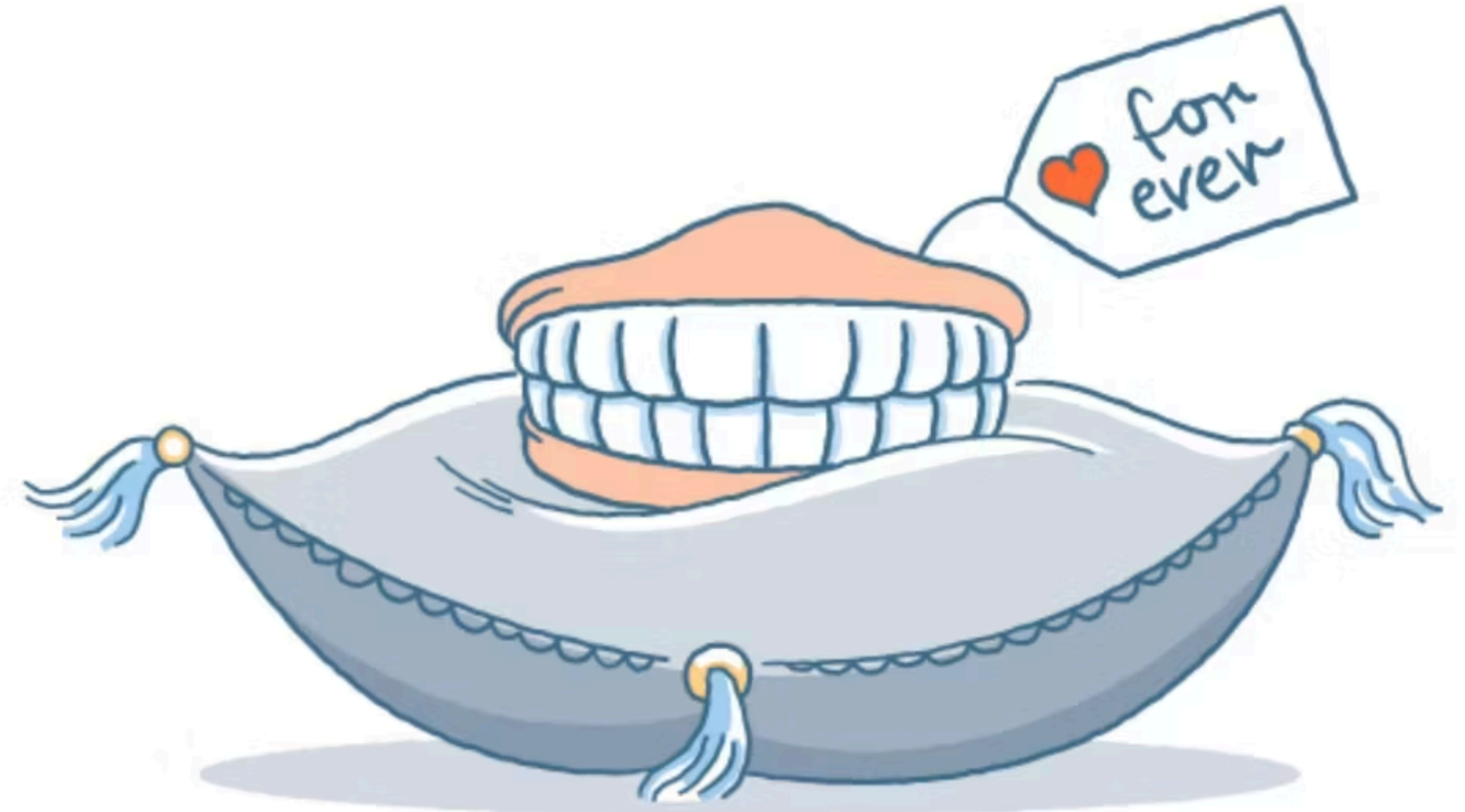
DIESE KARTE DIENT DER BEWUSSTMACHUNG DER ZWEI WICHTIGSTEN KARIESRISIKOFAKTOREN:

1. Häufigkeit der Fluoridanwendung
2. Häufigkeit von Essen und süßem Trinken

Zum Besprechen im Vorsorgeprogramm der Zahnarztpraxis.

Um dein Kariesrisiko zu testen und für mehr Informationen -> ohneloch.de

- Karies ist vermeidbar
- Die Kariesprävention trägt zugleich zu Verbesserung der allgemeinen Gesundheit bei
- Dafür brauchen wir euch!



*Hauptsach gudd gess –
und dazwischen zwei
Stunden Pause.*