

# Der Internationale Tag der Mundgesundheit

## Ein gesundes Lächeln kann jeden Aspekt Ihrer Gesundheit beeinflussen



Die Bedeutung einer guten Mundgesundheit sollte nicht unterschätzt werden. Der Internationale Tag der Mundgesundheit (WOHD), der jedes Jahr am 20. März gefeiert wird, erinnert daran, warum ein gesunder Mund so wichtig ist. Hier geht es nicht nur um saubere Zähne und Zahnfleisch. Die Mundgesundheit kann sich auf die allgemeine Gesundheit und sogar auf die Lebensqualität auswirken. Darüber hinaus kann ein strahlendes, gesundes Lächeln auch das Selbstbild positiv beeinflussen.

### Der Mund als Spiegel unserer Gesundheit

Oft wird der Mund als „Tor zum Körper“ und „Spiegel der Gesundheit“ beschrieben, da er enorm viel über unseren allgemeinen Gesundheitszustand aussagen kann. Tatsächlich belegen zahlreiche Studien einen starken Zusammenhang zwischen schlechter Mundgesundheit und chronischen Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Herzerkrankungen und Schlaganfall<sup>1,2</sup>. Weltweit sind etwa dreieinhalb Milliarden Menschen von Mundkrankheiten wie Karies und Zahnfleischerkrankungen betroffen<sup>3</sup>, von denen viele durch gute Mundhygiene vermieden werden können. Vorbeugung, frühzeitige Erkennung und Behandlung von Mundkrankheiten spielen eine wichtige Rolle, um weitere negative Auswirkungen auf den Körper zu verhindern.

Im Jahr 2021 verabschiedete die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sogar eine wichtige Resolution, die unterstreicht, dass ein gesunder Mund das Risiko der Entwicklung anderer Gesundheitsprobleme verringern kann. Sie hebt auch hervor, dass die Vorbeugung von Mundkrankheiten durch regelmäßige Zahnarztbesuche und gutes Zähneputzen der Schlüssel zu einer guten allgemeinen Gesundheit ist.

### Zeigen Sie Ihr selbstsicheres Ich

Da Erste, was anderen Menschen an Ihnen auffällt, ist oft Ihr Lächeln. Wussten Sie, dass ein gesunder Mund und ein gesundes Lächeln einen großen Einfluss darauf haben können, wie man sich fühlt? Dass ein gesunder Mund dabei helfen kann, sich selbstbewusster zu fühlen, zeigt tatsächlich auch die Forschung<sup>4</sup>. Und wer sich selbstbewusster fühlt, lächelt auch mehr – was dazu führt, dass der Körper das Glückshormon Endorphin ausschüttet!

Da der Gesundheitszustand unseres Mundes mit unserem emotionalen, sozialen, geistigen und allgemeinen Wohlbefinden verbunden ist, kann unsere Mundgesundheit sämtliche Aspekte des Lebens beeinflussen. Denken Sie daran: Ein schönes Lächeln muss also nicht perfekt aussehen, ein gesunder Mund ist viel wichtiger.



### Welchen Rat würden Ihre Zähne Ihnen geben?

Ihre Zähne kennen das Innere Ihres Mundes in und auswendig. Welche Tipps und Tricks für ein gesundes und selbstbewusstes Lächeln würden sie Ihnen geben?



Wussten Sie, dass sich fast 40 % der Zahnoberfläche zwischen den Zähnen befindet?<sup>5</sup> Um enge Stellen zu erreichen sollten Sie viel Wasser trinken und mindestens einmal pro Tag die Zahnzwischenräume reinigen.

Zunge putzen nicht vergessen! Durch ihre Reinigung werden Bakterien beseitigt, die Plaque auf Zähnen und Zahnfleisch verursachen.<sup>7</sup>



Viele glauben: erst Zähne putzen, dann die Zwischenräume. Doch die Forschung zeigt, dass eine interdentale Reinigung vor dem Zähneputzen die effektivste Methode ist, um die Zähne sauber zu halten.<sup>8</sup>

Zähneputzen vor dem Frühstück beseitigt Bakterien, die sich über Nacht angesammelt haben, und schützt die Zähne vor dem Essen. Das Putzen direkt nach dem Zähnschmelz zu reiben, Säure oder Zucker in den Zahnschmelz zu reiben.<sup>9</sup>



Grünes Blattgemüse wie z.B. Grünkohl, Spinat und Mangold stecken voller Vitamin A und B, von denen angenommen wird, dass sie die Blutzufuhr zum Zahn fördern und so den Zahnschmelz stärken und Karies verhindern.<sup>6</sup>

### Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihre Mundgesundheit

Wir bei Philips möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Putzroutinen zu entwickeln und im Alltag beizubehalten. Unsere fortschrittlichen und personalisierten Lösungen schenken Ihnen ein strahlendes Lächeln und helfen zukünftig dabei, das Risiko anderer gesundheitlicher Probleme zu verringern.

Unsere beste elektrische Zahnbürste, die Philips Sonicare 9900 Prestige, erkennt und optimiert den Putzstil. Mithilfe von künstlicher Intelligenz erkennen die eingebauten Sensoren den ausgeübten Druck, die Reinigungsbewegung und die erreichte Oberfläche und bieten damit ein wirklich personalisiertes und optimiertes Reinigungsergebnis. Probieren Sie doch auch mal den Philips Sonicare Power Flosser 3000 aus, der das herkömmliche Reinigen mit Zahnseide revolutioniert und in nur 60 Sekunden eine gründliche Reinigung erzielt.<sup>10</sup> Er entfernt Bakterien und Speisereste vom Zahnfleischrand und aus den Zahnzwischenräumen und beseitigt so bis zu 99,9 % der Plaque aus den behandelten Bereichen<sup>11</sup>.



Weitere Informationen für Medien:

Svenja Eggert, PR & Influencer Manager Philips Personal Health, Email: [svenja.eggert@philips.com](mailto:svenja.eggert@philips.com)

<sup>11</sup> Dietrich T, Garcia RI. Associations between periodontal disease and systemic disease: Evaluating the strength of the evidence. J. Periodontol 2005;76:2175-2184.

<sup>2</sup> Barnett ML. The oral-systemic disease connection. An update for the practicing dentist. J Am Dent Assoc 2006; 137 (suppl): 5S-6S.

<sup>3</sup> Oral health (who.int)

<sup>4</sup> Keeping your mouth healthy | Oral Health Foundation

<sup>5</sup> How to keep your teeth healthy | Philips Sonicare

<sup>6</sup> Food for healthy teeth and gums | Philips Sonicare

<sup>7</sup> How to keep your teeth healthy | Philips Sonicare

<sup>8</sup> Top tips for great oral health | Oral Health Foundation

<sup>9</sup> Is it best to floss before or after brushing your teeth? | Healthline

<sup>10</sup> Im Clean-Modus

<sup>11</sup> In einer In-vitro-Studie, die tatsächlichen Ergebnisse können abweichen