

Gesund im Mund – 10 Angebote für Ihre Gesundheit – Neue Wege in der zahnmedizinischen Prävention –

Eine gute Nachricht: Gesund im Mund kann jeder sein!

»Zahnmedizinische Prävention« heißt der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden, also einer Krankheit durch geeignete Maßnahmen zuvorzukommen.

Jeder kann es! Und jeder, der mitmacht, wird auch die Früchte dafür ernten.

Denn das Beste an der zahnmedizinischen Prävention ist:

Der Weg zur Gesundheit funktioniert und man kann ihn mit Freude beschreiten!

Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

Und so viel ist sicher: Die Dinge, die uns Freude bereiten, tun wir auch tatsächlich ...

1. Prävention braucht positive Emotionen

Emotionen leiten unsere Handlungen – oft mehr als rationales Denken!

Informationen und Wissen sind wichtig. Doch schon Goethe wusste, dass Vernunft selten aus Vernunft entsteht. Demzufolge stellen gerade die menschlichen Gefühle einen wichtigen Teil der Prävention dar. Und aus diesem Grund wird Prävention auch immer dann von Erfolg gekrönt sein, wenn sie die emotionalen Bedürfnisse der Menschen berücksichtigt.

Auch clevere Werbefachleute arbeiten mit Gefühlen, um das Kaufverhalten ihrer Kunden zu beeinflussen. Einfache Schoko-Crèmes sind dann plötzlich »gut für die Seele« und Autos bieten pure »Freude am Fahren«.

Denn: Positive Emotionen motivieren mehr als Verbote ...

2. Prävention bereitet Freude

**Die wichtigste Emotion in der Prävention ist die Freude –
Freude an der Prävention und durch die Prävention!**

Kinder empfinden das allabendliche Zähneputzen oft als langweilig und öde. In diesem Bereich etwas Neues auszuprobieren, kann viel Freude mit sich bringen: Ein Kind, das beim Zähneputzen gemütlich auf Mamas oder Papas Schoß sitzt und dabei vielleicht sogar aus einem Buch vorgelesen bekommt, hat garantiert großes Vergnügen an der Prävention. Und in dieser positiven Stimmung können Eltern die Zähne ihrer Kinder gewiss auch viel leichter nachputzen ...

Es versteht sich von selbst, dass das »Putzergebnis« hier weitaus besser ist, als bei einem Kind, das jeden Abend ganz allein mit der Zahnbürste im Bad steht.

Denn: Prävention kann, darf und soll auch Freude machen ...

3. Prävention benötigt gute Vorbilder

Wir alle lernen von Vorbildern und prägen selbst auf diese Art und Weise.

Von den Erfahrungen anderer kann man lernen. Schließlich muss man nicht jeden Fehler selbst wiederholen, den andere schon einmal gemacht haben. Vor allem die Kleinsten brauchen und suchen Vorbilder, denn durch diese lernen sie selbstständiges Handeln. Sie ahmen das Verhalten ihrer Bezugspersonen nach. Tatsache ist: Gute Vorbilder vermitteln demnach nicht nur Informationen – sie lösen auch positive Emotionen aus. So verbringen Kinder freiwillig mehr Zeit beim Spazieren an der frischen Luft, wenn ihre Eltern mit gutem Beispiel »vorangehen«.

Oft werden Spitzensportler, Popstars, Filmschauspieler & Co. als Vorbilder bezeichnet. Doch jeder einzelne von uns kann (und darf) diese Leitfunktion einnehmen: Eltern, Geschwister, Großeltern, Nachbarn, Freunde, Kollegen.

Denn: Vorbilder sind Wegbereiter und tragen die Prävention ...

4. Prävention soll lebensnah und umsetzbar sein!

Wer mit gesundem Maß an die Prävention herangeht, wird noch mehr Freude daran haben!

Wer zu viel von sich erwartet, wird seinen eigenen Ansprüchen niemals gerecht. »Nobody's perfect«!

Deshalb gilt: Prävention darf nicht zur Belastung werden, sonst passiert am Ende gar nichts!

Zu hohe Anforderungen lassen auch den motiviertesten Schüler schnell scheitern. Aus diesem Grund wird auch garantiert niemand versuchen, einem Sechsjährigen anhand von Schillers »Glocke« das Lesen beizubringen ...

Denn: Maximalforderungen sind kontraproduktiv. Realistische Ziele erleichtern die Prävention ...

5. Prävention bedeutet selbstverantwortliches Handeln

Die Stärkung der eigenen Kompetenz lenkt das Verhalten des Menschen auf positive Weise!

Wer sich selbst vertraut, lebt intensiver. Wenn wir uns selbst vertrauen, werden wir aber auch herausfinden, dass die Verantwortung für unser Tun und Handeln bei uns selbst liegt.

Dann kann ein Jugendlicher aus eigener Kraft der Versuchung widerstehen, zum angetrunkenen Fahrer ins Auto zu steigen. Und dann hat ein Kind auch beim Übernachtungsbesuch beim besten Freund/der besten Freundin den Mut zu sagen, dass er/sie vor dem Zubettgehen noch die Zähne putzen möchte.

Jeder Einzelne muss dementsprechend gefördert werden, seine eigenen Entscheidungen zu treffen – selbstverantwortlich und selbstbewusst.

Denn: Wir sind für unser Wohlergehen selbst verantwortlich ...

6. Prävention - besser spät als nie!

Prävention tut in jedem Alter gut!

Wer als Kind richtiges Zähneputzen erlernt hat, wird sich auch im Erwachsenenalter das Gefühl für saubere Zähne bewahren. Darüber hinaus wird er/sie sich bis ins hohe Alter darüber freuen können, dass das Karies- und Parodontitis-Risiko um ein Vielfaches verkleinert worden ist.

Wer früh mit Prävention beginnt, erzielt natürlich die beste Wirkung. Aber auch, wenn wir spät damit anfangen, tun wir uns Gutes. Ein Einstieg in die Prävention ist in jedem Alter möglich.

Denn: Auch in der Prävention gilt: Es ist nie zu spät für einen Anfang ...

7. Prävention ist immer zeitgemäß

Alle Zeichen deuten darauf hin - die Zeit ist schon lange reif für Prävention!

Gerade die veränderte Kostensituation im Gesundheitswesen lässt die Aktualität des Themas in besonderem Maße deutlich werden. Immer stärkere Kürzungen und Einsparungen führen zu immer höheren Kosten für den Patienten.

Durch Prävention kann diese Entwicklung gebremst werden. Richtige Vorsorgemaßnahmen können verhindern, dass sich irgendwann nur noch die Wohlhabenden den »Luxus« eines intakten Gebisses leisten können!

Sogar kostenintensive Behandlungen von Zahn- und Gebissfehlstellungen können durch Prävention oft ganz leicht vermieden werden – z.B. mit dem rechtzeitigen Abstellen von »Daumenlutschen« und »Schnullersaugen«.

Denn: Präventionsbedarf gibt es jederzeit und überall -in allen Gesellschaften, auf der ganzen Welt ...

8. Prävention - die Gesellschaft hilft dabei

Jeder Mensch trägt die Verantwortung für sein Handeln, aber er ist nicht allein auf der Welt!

Aufgabe der Gesellschaft ist es, das Fundament für angemessene Prävention zur Verfügung zu stellen. Sie schafft diejenigen Rahmenbedingungen, die uns angemessene Vorbeugemaßnahmen ermöglichen.

Unsere Pflicht wiederum ist es, das zur Verfügung gestellte Angebot auch tatsächlich zu nutzen.

So bieten im Bereich der Zahnmedizin alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen Vorsorgeuntersuchungen für ihre Mitglieder an.

Denn: Prävention ist ein gesamtgesellschaftliches Anliegen ...

9. Prävention muss gefordert und gefördert werden!

Prävention ist der Weg, sich das Leben leichter zu machen.

Prävention funktioniert jedoch nicht von allein!

Gerade bei Kindern ist das Bewusstsein für Prävention oftmals noch nicht ausreichend ausgeprägt.

Man denke dabei nur einmal an den Kariesverursacher Nummer 1: Süßigkeiten. Natürlich schmeckt den Kleinen oftmals eine Semmel mit klebrigem Nuss-Nougat-Aufstrich besser als ein Käse-Vollkornbrot!

Selbst Erwachsene erliegen ja nur allzu oft dem Ruf der Schokolade ...

Wenn jedoch jeder ein wenig mithilft und für den anderen mitdenkt, werden alle Vorbeugungsmaßnahmen viel leichter von der Hand gehen. Schließlich sind wir nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere mitverantwortlich.

Denn: Schaden von vornherein zu vermeiden, ist in jedem Fall besser als ihn hinterher zu reparieren.

10. Erfolgreiche Prävention bedeutet Verhaltensänderung

Prävention tut gut. Das wissen wir. Doch alle guten Vorsätze und Erklärungen nützen nichts, wenn man den Präventionsgedanken nicht verinnerlicht und umsetzt.

Bloßes Wissen um die richtigen Inhalte genügt nicht. Sogar völliges Verständnis für die Notwendigkeit der Prävention reicht meist nicht aus. Erst, wenn sich Verhaltensweisen dauerhaft ändern, ist Prävention auf lange Sicht erfolgreich.

Wir alle kennen sie, die »guten Vorsätze« fürs neue Jahr: Mit dem Rauchen aufhören, mehr Sport treiben, auf vollwertige Ernährung achten, usw.

Doch die besten Vorsätze bringen nichts, wenn man sie nicht auch in die Tat umsetzt. Genauso verhält es sich mit den Vorbeugungsmaßnahmen!

Denn: Ziel der Prävention ist Verhaltensänderung.

Also: einfach anfangen - und nicht nachlassen.

Viel Freude bei der Prävention!