

12 Tipps für gesunde Zähne

- 1** Prophylaxe ist in jeder Lebensphase unverzichtbar, denn gesund beginnt im Mund. Zu Hause sollte die Zahn- und Mundhygiene zweimal am Tag durchgeführt werden. Das zahnärztliche Prophylaxeteam berät gerne über die geeigneten Hilfsmittel, deren Handhabung und die optimale Zahnputztechnik. Als allgemeine Empfehlung gilt: 2x am Tag die Zähne ca. 3 Minuten lang mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta (1400 ppm) putzen, 1x am Tag die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder speziellen Zahnzwischenraumbürstchen reinigen und die Zunge mit einer Zungenbürste.
- 2** Die tägliche häusliche Zahn- und Mundhygiene wird durch zahnärztliche Kontrolluntersuchungen und Professionelle Zahnreinigungen (PZR) in der Zahnarztpraxis in halbjährlichem Intervall wirkungsvoll ergänzt.
- 3** Der Erfolg der Prophylaxe lässt sich nur durch konsequente Nachsorge (Recall) in der Zahnarztpraxis erhalten.
- 4** Zahngesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Zuckerhaltige Nahrungsmittel sind nicht „tabu“, aber es wird zu vernünftigem Umgang mit dem Zuckergenuss geraten. So sollte man Süßes nicht zwischendurch über den Tag verteilt essen, sondern am besten im Zusammenhang mit den Hauptmahlzeiten. Außerdem empfehlen sich Süßigkeiten, die mit dem rot-weißen Logo der „Aktion zahnfreundlich e.V.“, dem Zahnmännchen mit Schirm, gekennzeichnet sind. Diese Süßigkeiten enthalten statt Zucker zahnfreundliche Zuckeraustauschstoffe. Eine Beratung über zahngesunde Ernährung im Hinblick auf die eigenen Zähne, aber auch im Hinblick auf die Entwicklung der Zähne von Kindern ist unverzichtbar.
- 5** Vorsicht vor säurehaltigen Speisen und Getränken, sie können den Zahnschmelz schädigen!
- 6** Mundgeruch wird in erster Linie durch Schwefelwasserstoff bildende Bakterien auf der Zunge verursacht. Um ihm entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, den Zungenrücken mit einer speziellen Zungenbürste zu reinigen.
- 7** Karies ist eine Infektionskrankheit. Die Krankheitserreger werden über den Speichel von Mund zu Mund übertragen. Wenn die Mundhöhle der Mutter wenige solcher Karies auslösenden Bakterien enthält, sinkt auch die Übertragungsrate für das Baby. Deshalb sollte die Schwangere ihre eigenen Zähne frühzeitig vor der Geburt, am besten noch vor einer Schwangerschaft, zahnärztlich betreuen und gegebenenfalls sanieren lassen.
- 8** Mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne beginnt die tägliche Zahnpflege beim Kind mit einer weichen Kinderzahnbürste und einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste (500 ppm). Auch ist bereits zu diesem Zeitpunkt die erste Vorsorgeuntersuchung des Kleinkindes beim Zahnarzt sinnvoll. Kinder sollten frühzeitig an eine regelmäßige Untersuchung durch den Zahnarzt gewöhnt werden. Der in den Zahnarztpraxen erhältliche „Zahnärztliche Kinderpass“ informiert über die empfohlenen Untersuchungsintervalle des Kindes bis zum Alter von sechs Jahren.
- 9** Ein großes Problem bei Kindern im Alter von zwei bis fünf Jahren stellt die Saugflaschenkaries (Nursing-Bottle-Syndrom) dar. Durch das Dauernuckeln gesüßter Tees oder Fruchtsäfte werden die Milchzähne in kurzer Zeit zerstört. Eltern sollten Kindern keine Nuckelflasche überlassen. Selbst ungesüßte Getränke verhindern die Karies nicht, weil das ständige Umspülen der Zähne mit Flüssigkeit eine wirkungsvolle Remineralisierung des Zahnschmelzes verhindert.

- 10** Sind Milchzähne beim Kind erkrankt, müssen sie behandelt werden, denn kariesbedingte Schäden können die Gesundheit der gesunden Milchzähne, aber auch der nachkommenden bleibenden Zähne beeinträchtigen. Milchbackenzähne dienen als Platzhalter für die bleibenden Zähne und müssen bis zum 11./12. Lebensjahr erhalten bleiben. Ein vorzeitiger Verlust der Milchbackenzähne kann zu Platzmangel für die nachkommenden bleibenden Zähne führen und damit Zahnfehlstellungen verursachen. Um Zahnfehlstellungen, insbesondere den offenen Biss im Frontzahnbereich, zu vermeiden, sollte der Schnuller spätestens nach dem zweiten Lebensjahr nicht mehr gebraucht werden.
- 11** Parodontitis ist neben Karies eine Hauptursache für Zahnverlust. Es ist nicht nur aus zahnmedizinischer Sicht wichtig, diese Erkrankung frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, denn die Bakterien, die die Parodontitis auslösen, können die Allgemeingesundheit entscheidend beeinträchtigen. Eine Untersuchung mit Messung der Zahnfleischtaschentiefe in der Zahnarztpraxis gibt erste Auskunft über ein bestehendes Parodontitisrisiko.
- 12** Zahnprothesen sind nach jeder Mahlzeit zu reinigen. Und auch mit den „dritten Zähnen“ sollte man nicht „vom Radarschirm der Zahnarztpraxis“ verschwinden, sondern regelmäßig den Zahnarzt zu Kontrolluntersuchungen aufsuchen.

© Copyright Bayerische Landeszahnärztekammer – Referat Prophylaxe –
Fallstraße 34, 81369 München, Telefon: 089 72 480-200, Fax: 089 72 480-220,
E-Mail: prophylaxe@blzk.de, Internet: www.blzk.de

Stand: 2008