

Einmal gesunde Zähne, bitte!



Fotos: Shutterstock

Nur gesunde Zähne sind schöne Zähne und lassen Ihr Lächeln noch mehr strahlen. Dafür können Sie selbst jede Menge tun!

Wussten Sie schon, dass wir rund fünf Tuben Zahnpasta pro Jahr „verputzen“? Bei der Auswahl sollte man auf fluoridhaltige Produkte achten, raten Mediziner. Denn: Fluoride tun dem Zahnschmelz gut. „Diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien und sind damit die beste Maßnahme, um Karies vorzubeugen“, betont Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln. Hier seine Tipps für schöne und gesunde Zähne:

Zähneputzen im 3-Minuten-Takt. Zahnärzte empfehlen dreimal täglich, nämlich morgens, mittags und abends, jeweils mindestens drei Minuten lang die Zähne zu putzen. Eine

gründliche Reinigung umfasst nicht nur die Schneidezähne und die Kauflächen der Backenzähne, sondern die Innen- und Außenseiten aller Zähne. Und: spätestens alle sechs Wochen die Bürste wechseln.

Niemals Zähneputzen direkt nach dem Essen.

Was viele nicht wissen: Schlecht für die Zähne ist das Putzen direkt nach dem Essen. „Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden besser 30 Minuten warten“, rät Zahnmediziner Stephan Pratsch vom Carree Dental. Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutz-

schicht überzogen und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.

Kaugummi statt Zahnbürste.

Ist die Zahnbürste einmal nicht zur Hand, so eignet sich im Notfall auch (zuckerfreier!) Kaugummi für die schnelle Reinigung zwischen-durch. Er regt die Speichelbildung an und verdünnt somit die Säuren im Mund. Doch Vorsicht: Nicht über Stunden kauen, sonst wird der Kaugummi zur „Bakterienschleuder“ – und er ist natürlich kein Ersatz für die Bürste!

Wussten Sie schon?

Bis zu 40 Prozent aller Verletzungen an Mund und Zähnen treten beim Sport auf. Mit 80 Prozent trifft es die oberen Schneidezähne am häufigsten. Besonders gefährdet ist man bei Mannschaftssportarten mit Ball, bei Kampfsportarten, aber auch im Radsport oder beim Reiten. Da kann sich das Tragen eines Mundschutzes empfehlen!

Mit Zahnseide kommen Sie in jede Lücke. Nicht nur bei feststehendem Zahnersatz leistet Zahnseide gründliche Arbeit. Ratsam ist die Anwendung insbesondere bei den problematischen Zahnzwischenräumen. „Denn hier bildet sich bei Nichtbenutzung sehr häufig Karies“, weiß Zahnarzt Pratsch. Wichtig ist die richtige Anwendung: Die Zahnseide sollte vorsichtig auf und ab und nicht kreuz und quer gezogen werden. Dies schadet ansonsten Zahnfleisch und -schmelz.

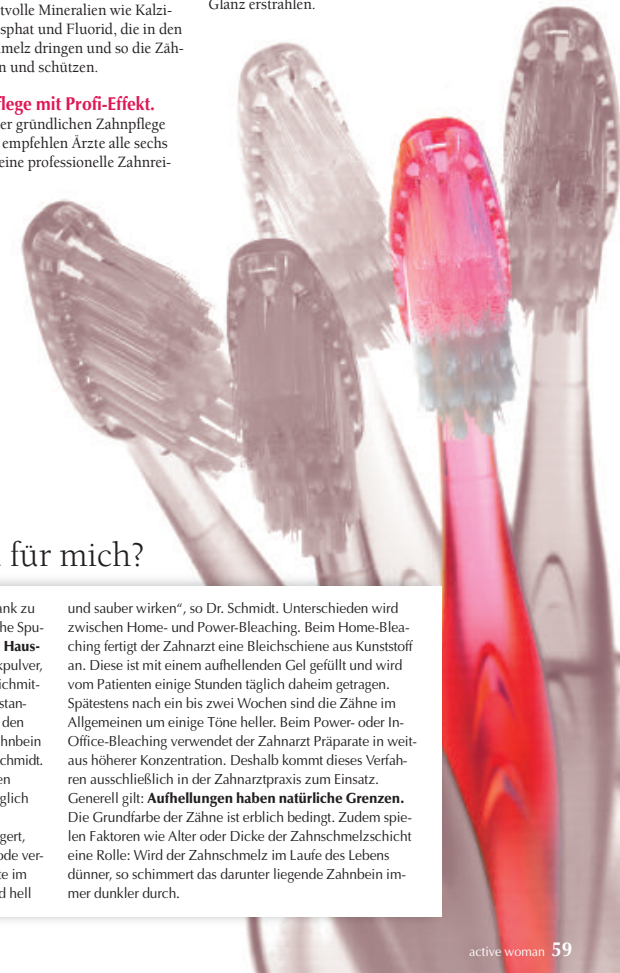
Kleine Bürsten mit großer Wirkung. Wem das Handieren mit Zahnseide nicht liegt, dem bieten Zahnzwischenraumbürsten eine saubere Alternative. Diese gibt es in individuellen Ausführungen je nach Umfang der Zahnzwischenräume, die sich mit der Zeit erfahrungsgemäß vergrößern.

Vorsicht bei Fruchtsaft. Wie Eistee und Cola enthält auch vermeintlich gesunder Fruchtsaft einen guten Teil Zitronensäure. Und diese hat es in sich: Nicht nur der Zahnschmelz leidet. Früher oder später wird auch das Dentin, also ein wesentlicher Teil der Zahnschmelzsubstanz, in Mitleidschaft gezogen. Vorteilhaft ist es deshalb, mit einem Strohhalm zu trinken. Er lenkt die Flüssigkeit an den Zähnen vorbei. Zucker und Säure können nicht so viel anrichten.

Schwarzbrot schützt die Zähne. Greifen Sie öfter zu Schwarzbrot und Obst als zu Pralinen und Chips. Während sich süße und salzige Knabbereien vorzugsweise an den Zahnoberflächen absetzen und dort Bakterien bilden, wirken gesunde Snacks entgegengesetzt: Das kräftige Kauen von Apfel oder Pumpernickel festigt die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an, was Bakterien den Garau macht. Zudem enthält Speichel wertvolle Mineralien wie Kalzium, Phosphat und Fluorid, die in den Zahnschmelz dringen und so die Zähne härten und schützen.

Zahnpflege mit Profi-Effekt. Neben der gründlichen Zahnpflege zuhause empfehlen Ärzte alle sechs Monate eine professionelle Zahnrei-

nigung. Speziell ausgebildete Prophylaxe-Fachkräfte entfernen Zahnbeläge und minimieren so die Gefahr schädlicher Bakterien im Mundraum. „Durch verschwinden auch Verfärbungen durch Kaffee, Rotwein oder Nikotin sowie Zahnstein“, versichert Dr. Schmidt. Eine anschließende Politur sorgt für glatte Zahnoberflächen, an denen Plaque nicht mehr so leicht haften bleibt. Dies schützt die Zähne zusätzlich und lässt sie in neuem Glanz erstrahlen.



Wie viel Weiß ist gut für mich?

Unsere Zähne haben es schwer, auf Dauer blitzblank zu bleiben. Kaffee, Tee und Wein hinterlassen hässliche Spuren. Für die Reinigung gilt: **finger weg von „alten Hausmitteln“.** Zahnmediziner raten dringend von Backpulver, Zigarrenasche oder Zitronensaft als natürliche Bleichmittel ab. „Die enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das genaue Gegenteil: Sie zerstören den Zahnschmelz und lassen das darunter liegende Zahnbein immer stärker durchschimmern“, so Dr. Jochen H. Schmidt. Auch manche Weißmacher-Zahncremes reiben den Zahnschmelz stark ab und sollten deshalb nicht täglich angewendet werden. Haben sich Verfärbungen im Zahnschmelz abgelagert, hilft oft nur noch ein **Bleaching:** „Bei dieser Methode verändert eine chemische Oxidation die Farbpigmente im Zahnschmelz so sehr, dass die Zähne anschließend hell

und sauber wirken“, so Dr. Schmidt. Unterschieden wird zwischen Home- und Power-Bleaching. Beim Home-Bleaching fertigt der Zahnarzt eine Bleichschiene aus Kunststoff an. Diese ist mit einem aufhellenden Gel gefüllt und wird vom Patienten einige Stunden täglich daheim getragen. Spätestens nach ein bis zwei Wochen sind die Zähne im Allgemeinen um einige Töne heller. Beim Power- oder In-Office-Bleaching verwendet der Zahnarzt Präparate in weit aus höherer Konzentration. Deshalb kommt dieses Verfahren ausschließlich in der Zahnarztpraxis zum Einsatz. Generell gilt: **Aufhellungen haben natürliche Grenzen.** Die Grundfarbe der Zähne ist erblich bedingt. Zudem spielen Faktoren wie Alter oder Dicke der Zahnschmelzschicht eine Rolle: Wird der Zahnschmelz im Laufe des Lebens dünner, so schimmert das darunter liegende Zahnbein immer dunkler durch.