

## PFLEGE, VORSORGE UND BEHANDLUNG

# Die wichtigsten Fragen rund um die Zahngesundheit



**BISSFEST** Bei gut gepflegten Zähnen ist auch hartes Obst wie Äpfel kein Problem

Eine sorgfältige Mundhygiene ist das A und O für kräftige Zähne. Denn sie beugt Krankheiten vor

Mit vier Weisheitszähnen umfasst unser Gebiss 32 Zähne – und deren gründliche Pflege zahlt sich aus. Denn ein gesunder Mundraum ist wichtig für die Nahrungsaufnahme und unser gesamtes Wohlbefinden. DAS NEUE BLATT verrät, worauf es ankommt.

## Welche Zahnpasta ist am besten geeignet?

Bei der Wahl der Zahnpasta kommt es auf die Inhaltsstoffe an: „Wichtig sind Fluoride zur Kariesbekämpfung sowie Chlorhexidin und Triclosan gegen Plaquebildung“, sagt Stephan Pratsch, leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln. Haben Kaffee, Tee, Rotwein und Tabak ihre Spuren hinterlassen, können Zahnpasten mit dem Wirkstoff Titandioxid die Zahnoberflächen aufhellen.

## Wie putze ich richtig?

Experten empfehlen, täglich mindestens zweimal die Zähne zu putzen – am besten morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen für jeweils drei Minuten. Beim Putzen

ist die Technik entscheidend: Die Borsten der Zahnbürste sollten sanft gegen die Zähne gedrückt werden. **Speisereste und Beläge werden dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigt.** Wer bemerkt, dass sich dabei der Zahnpastaschaum rosa verfärbt, leidet vielleicht an einer Zahnfleischentzündung. Die sogenannte Gingivitis entsteht, wenn die Zähne nicht ausreichend gepflegt werden. **Dann bilden sich Beläge, das Zahnfleisch schwillt an und blutet beim Putzen.** Bei einer leichten Entzündung bringt eine gründliche Mundhygiene schnell Linderung. Zudem können Mundspülungen vor Zahnbelägen schützen, wenn sie regelmäßig angewandt werden.

## Wie pflege ich meinen Zahnersatz?

Auch wer auf Zahnersatz angewiesen ist, sollte auf eine sorgsame Mundhygiene achten. Zwar kann an einer Zahnprothese kein Karies entstehen, doch nicht entfernte Essensreste verursachen häufig Beläge. Diese wiederum führen im schlimmsten Fall zu Zahnfleischentzündungen. Für die Pflege der Dritten kann entweder eine normale Zahnbürste oder eine Prothesenbürste benutzt werden. **Zum Reinigen empfehlen sich Flüssigseife und lauwarmes Wasser.** Wie echte Zähne, sollten auch Prothesen zweimal täglich geputzt werden. Bei Bedarf kann der Zahnersatz mit einer speziellen Reinigungstablette (Drogerie) in Wasser gelegt werden. So

lösen sich hartnäckige Beläge und Bakterien werden abgetötet. Ein Ersatz für die Reinigung durch eine Bürste ist das jedoch nicht.

## Ist Amalgam sicher?

Seit mehr als 100 Jahren füllen Zahnärzte Löcher mit Amalgam. Das Material besteht zur Hälfte aus Quecksilber. **Umstritten ist allerdings, wie schädlich es ist.** Doch nicht nur deshalb sollten Patienten darauf verzichten. Denn aufgrund des silbernen Farbtons ist Amalgam ästhetisch nicht die beste Lösung. Außerdem werden die Füllungen nicht mit der Zahnschmelz verklebt. Dadurch kommt es häufig zu Brüchen der Restzahnschmelz.

stanz. Daher werden heute überwiegend zahnfarbene Füllungsmaterialien wie Kunststoff und Keramiken verwendet. **Wer schon eine Amalgamfüllung hat, sollte diese aber besser nicht entfernen lassen.**

„Die Quecksilberbelastung ist am höchsten, wenn die Füllungen eingesetzt und entnommen werden. Es entstehen dann Dämpfe, die über die Lunge in die Blutbahn aufgenommen werden können“, sagt der Experte.

## Essen: Was ist schädlich?

Schlecht für die Zähne ist in erster Linie Zucker in jeder Form. Klebrige Lebensmittel wie Honig, Schokosnacks oder Bananen beschleunigen die Plaquebildung – also besser in Maßen genießen und anschließend den Mund mit warmem Wasser ausspülen. Aber auch saure Nahrungsmittel (z. B. Kiwis, Ananas und Zitrusfrüchte) können die Zähne und insbesondere den Zahnschmelz angreifen. Deshalb rät Stephan Pratsch: „Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel besser 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten. Dann hat der

Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.“

**Zahnschmelzstärkend sind ungesüßte Milchprodukte** (u. a. Käse und Quark). Sie überziehen die Zähne mit einer kalziumhaltigen Schutzschicht. Positiver Nebeneffekt: Säure wird dabei neutralisiert. Zudem sollten viele faserreiche Lebensmittel (z. B. Obst, Gemüse und Vollkornbrot) auf dem Speiseplan stehen. Sie üben eine leichte Reinigungswirkung auf die Zahnoberfläche aus. Zahnfreundliche Durstlöscher sind beispielsweise Wasser, Milch sowie ungesüßter Tee.

## EXPERTEN-TIPPS

### Kontroll-Termine einhalten



**Stephan Pratsch**  
Leitender Zahnarzt und Mitinhaber des Carree Dental in Köln

#### Wie oft ist eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt nötig?

Um Zahnschäden frühzeitig zu erkennen, bitte zweimal jährlich zur Kontrolle gehen und nicht abwarten, bis Beschwerden auftreten.

#### Sollten Patienten per Hand oder elektrischer Zahnbürste putzen?

Für ältere Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik sind Elektro-Zahnbürsten vorteilhaft. Vor allem Schall-Zahnbürsten erzielen aufgrund der hohen Frequenz von bis zu 30 000 Schwingungen pro Minute ein besonders gründliches Reinigungs-Ergebnis. Und das ohne großen Bewegungsaufwand.

#### Welche Vorteile haben Mundduschen?

Mithilfe eines Wasserstrahls werden Speisereste, Plaque und weitere Ablagerungen aus den Zahnzwischenräumen gespült. Durch diese Funktion kann eine Mund-

usche die Zahnpflege sinnvoll ergänzen. Zahnseide macht sie aber auf keinen Fall überflüssig. Vor allem Patienten mit eng stehenden Zähnen sollten das Fädeln in die tägliche Reinigungs-Routine einbeziehen.

#### Was raten Sie, wenn einmal keine Gelegenheit besteht, die Zähne zu putzen?

Ist keine Zahnbürste zur Hand, so sollte man sich zumindest den Mund mit Wasser ausspülen. In Ausnahmefällen tut es auch ein Zahnpflege-Kaugummi. Durch den vermehrten Speichelfluss werden Speisereste besser gelöst und aus dem Mund gespült. Das Kaugummi sollte aber nicht über Stunden im Mund bleiben. Sonst wird es zur Bakterienschleuder. Und es ist natürlich kein Dauer-Ersatz für die Zahnbürste.

#### Wie wird das Zahnfleisch am besten gepflegt?

Eine gründliche Zahnpflege mit kreisenden Bewegungen ist auch der beste Schutz für das Zahnfleisch. Dabei nicht zu fest aufdrücken. Wohltuend und durchblutungsanregend sind Massagen mit der elektrischen Zahnbürste und entsprechend weichen Bürstköpfen oder der Munddusche.

## Die häufigsten Zahnpflege-Irrtümer

Rund um die Mundhygiene kursieren zahlreiche Fehlinformationen. Mit den folgenden werden Zahnärzte immer wieder konfrontiert:

#### Regelmäßiges Putzen schützt die Zähne perfekt

Mit einer Zahnbürste werden nur etwa drei Viertel der Zahnoberfläche gereinigt. In die Zahnzwischenräume, wo Karies entsteht, gelangt die Bürste nicht. Deshalb ist Zahnseide unverzichtbar.

aber bei der Zahnreinigung wirken sie allenfalls oberflächlich. Fruchtzucker und Säure sind sogar schädlich, wenn sie zu lange auf den Zähnen verbleiben.

#### Ein Apfel am Abend ersetzt das Zähneputzen

Äpfel sind zwar u. a. wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts gesund,

#### Nach dem Zähneputzen sofort kräftig mit Wasser ausspülen

Wer nach dem Zähneputzen zu oft mit zu viel klarem Wasser nachspült, entfernt die kariesprophylaktischen Inhaltsstoffe der Zahnpasta. Das ergab eine aktuelle Studie.

