

Die besten
Mediziner-TippsAlle sechs
Monate
sollte der
Fachmann
das Gebiss
kontrollieren

Gesund zubeißen in jedem Alter

Zehn wichtige Fragen an den Zahnarzt

Was Sie über Mund-Hygiene, professionelle Reinigung und „dritte Zähne“ wissen müssen

Von der richtigen Zahnpfutz-Technik bis zum perfekten Implantat. Dr. Jochen H. Schmidt beantwortet die häufigsten Patienten-Fragen aus der Praxis.

1 Wann soll ich die Zähne reinigen?

Die Zähne sollten morgens, mittags und abends jeweils **mindestens drei Minuten lang** geputzt werden. Nach jedem Naschen zudem den Mund mit warmem Wasser ausspülen. Frühestens 30 Minuten danach die Zähne reinigen. Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.

2 Wie putze ich die Zähne richtig?

Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Gehen Sie **systematisch** vor: zuerst die Außen-, dann die Innen- und zu guter Letzt die Kau-Flächen reinigen.

3 Sind elektrische Zahnbürsten zu empfehlen?

Ja, denn so können die Zähne **ohne großen Bewegungsaufwand** geputzt werden. Außerdem wird der Belag gründlich entfernt.

4 Welche Maßnahmen empfehlen Sie zusätzlich?

Reinigen Sie die Zahnzwischenräume täglich mit **Zahnseide**. Noch effektiver: Zahnzwischenraum-Bürstchen. Damit lassen sich jene Bereiche erreichen, in die „normale“ Bürsten nicht vordringen. Gehen Sie zwei Mal jährlich zum Zahnarzt.



Dr. Jochen H. Schmidt
Leitender Zahnarzt und Implantologe, Carree Dental Köln

5 Was bringt die professionelle Zahnreinigung?

Prophylaxe-Fachkräfte **entfernen die Beläge** von allen Zähnen. Dies gilt auch für Verfärbungen durch Kaffee, Rotwein oder Nikotin sowie Zahnstein. Eine Politur sorgt für glatte Zahnoberflächen, sodass Plaque nicht mehr so

leicht an den Zähnen haften bleibt. Mit einem Fluorid-Überzug werden die Zähne gestärkt. Kosten: rund 100 Euro (keine Kassen-Leistung).

6 Wie oft ist eine Röntgen-Aufnahme notwendig?

Alle zwei bis vier Jahre werden Aufnahmen zur **Erkennung einer Zwischenraum-Karies** angefertigt. Stimmt die Mundhygiene und wird täglich Zahnseide benutzt, kann man die Abstände erhöhen.

7 Wie entsteht Parodontitis?

Werden die Zähne schlecht geputzt, vermehren sich die Bakterien im Mund explosionsartig. Es kann zu **Entzündungen** des Zahnfleisches (Gingivitis) oder Zahnhalte-Apparates (Parodontitis) kommen. Weitere Risiko-Faktoren: Stress, Nikotin, Vitamin-Mangel und Diabetes. Alarmzeichen sind Rötungen und Schwellungen des Zahnfleisches sowie blutendes Zahnfleisch beim Zähneputzen.

8 Was kann man dagegen machen?

Der Zahnarzt **entfernt schädliche Zahnbeläge** und reinigt die Zahnfleisch-Taschen. Angenehmer und schonender geht es mit Laser oder Ultraschall. Bei schweren Formen kommen auch Antibiotika zum Einsatz.

9 Implantat oder Brücke – was ist besser?

Ein **Implantat aus Titan** oder Keramik ist die eleganteste Lösung, wenn ein Zahn fehlt. Wie ein eigener Zahn im Knochen fest verankert, bieten die künstlichen Wurzeln den darauf befestigten Kronen oder Brücken sicheren Halt. Und: Das Abschleifen gesunder Zähne ist überflüssig, da Implantate direkt im Kiefer und nicht wie eine Brücke an den Zahnwänden befestigt werden.

10 Und wann ist eine Brücke sinnvoll?

Eine Brücke ist hingegen dann erste Wahl, wenn auch beide **Nachbarzähne** angegriffen sind. Denn in diesem Fall werden sie ohne zusätzliche Kosten optisch mitversorgt.