

Kerngesunde Zähne ein Leben lang

Viele Zahnprobleme kommen erst mit den Jahren. Eine Zahnärztin erläutert, wie man Karies, Entzündungen & Co. behandelt



NACHGEFRAGT bei der Expertin

Dr. Lena Schlender, Zahnärztin des Kölner Carree Dental

Wiederkehrender Karies

„Wie der Name schon andeutet, handelt es sich dabei um eine erneut auftretende Karies“, erklärt Dr. Lena Schlender, Zahnärztin des Kölner Carree Dental. „Betroffen sind in der Regel Zähne, die aufgrund früherer Karies bereits mit Füllungen oder Kronen versorgt wurden.“ Oftmals wird die schleichende dentale Gefahr auch als Randkaries bezeichnet. „Denn betroffen sind meist winzige undichte Randspalten zwischen Zahnersatz und der verbliebenen Zahnschmelzsubstanz – also genau die Stelle des Übergangs zum Zahn“, betont die Zahnmedizinerin.

Was hilft? Vorbeugen lässt sich Karies durch eine intensive Mundhygiene. „Regelmäßiges Zähneputzen – am besten mit einer elektrischen Bürste mit mittelharten Borsten – beseitigt Bakterien und reduziert so die Kariesgefahr erheblich“, betont Dr. Schlender. Neben fluoridhaltigen Zahnpasten ist auch der tägliche Einsatz von Zahnseide empfehlenswert.

Entzündetes Zahnfleisch

Eine Parodontitis ist tückisch, denn sie beginnt schleichend: „Durch ihren langsamen und anfangs nahezu symptomlosen Verlauf bleibt diese Entzündung oft lange unentdeckt – insbesondere wenn

die Patienten nicht regelmäßig zur Vorsorge kommen“, warnt Dr. Schlender. Erste sichtbare Zeichen sind Rötungen und Schwellungen des Zahnfleisches. Ein weiteres Alarmzeichen: blutendes Zahnfleisch beim Zähneputzen. „Dies spricht fast immer für eine Entzündung des Zahnbetts, also eine Parodontitis“, so die Expertin.

Was hilft? Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und gründliche Zahnpflege. „Dabei die schwer zugänglichen Backenzähne bitte besonders gründlich mit Zahnbürste, Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten reinigen“, rät Dr. Schlender. Hier sammelt sich erfahrungsgemäß viel Plaque an.

Zahnschmelzprobleme

In erster Linie setzen mangelnde Mundpflege und eine ungesunde, zuckerhaltige Ernährung dem Zahnschmelz über die Jahre arg zu. „Dabei spielt aber nicht nur die Menge an Zuckern eine Rolle, sondern auch die Häufigkeit des Naschens“, warnt die Zahnärztin. In Kombination mit Bakterien der Mundhöhle führt das zu Karies und – in Folge davon – zu einer fortschreitenden Entkalkung und Schädigung des Zahnschmelzes.

Was hilft? Beim Lebensmittel-Einkauf auf säurearme Produkte mit viel Kalzium achten. Frischer Seefisch ist dank seines Fluoridgehalts empfehlenswert. Hering, Lachs & Co. remineralisieren den Zahnschmelz. „Doch am effektivsten ist das zweimalige Putzen täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta“, erklärt die Expertin.

Helfer für die Mundhygiene

1 Clevere Aufsteckbürsten

Ihre X-förmigen Borsten erreichen auch schwer zugängliche Stellen zwischen den Zähnen und entfernen Zahnbelag besonders gründlich. „Pro Aufsteckbürsten“, 4 Stück, 29 € (Oral-B)

2 Wasserdichte Schallzahnbürste

Durch eine ausgeklügelte Vibrations-technologie ermöglicht die akkubetriebene Schallzahnbürste eine mühelose Reinigung der Zahnzwischenräume und des Zahnfleischrands. „Sonic You“, 89 € (Silk'n)

3 Nachhaltige Interdentalbürsten

Sie helfen nicht nur, Zahnschmelz und Zahnfleisch vor Verunreinigungen zu schützen, sondern verbessern auch die CO₂-Bilanz. Denn Griff und Borsten werden aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt. „GreenClean“, 6 Stück um 3 € (Dr. Best)

4 Vegane Zahnpasta

Sie beruhigt gereiztes Zahnfleisch mit Kamille, Allantoin und Vitamin E. Zudem reduziert sie Plaque und Zahnstein mit antibakteriellem Zink. „Repair & Care“, 75 ml um 4 € (happybrush)

