

ZahnRat 18

Bürste statt Zange (Ausgabe V, I/98)



Beiträge in dieser Ausgabe:

Bürste statt Zange

Zahnbelag und seine heimtückischen Folgen: Karies und Parodontitis

Schäden vermeiden statt reparieren

Zähneputzen will gelernt sein

Womit denn, Karl Otto ...

Gutes Essen - gesunde Zähne

Prophylaxe - auch in der Zahnarztpraxis!

Ihr Zahnarzt hilft Ihnen mit Rat und Tat!

Zahnrat 18

Bürste statt Zange (Ausgabe V,I/98)

Bürste statt Zange

Die Zange hat bald ausgedient

Die Zahnarztpraxis als Reparaturbetrieb: Gehen auch Sie eigentlich nur zum Zahnarzt, weil Sie Schmerzen - also kranke Zähne - haben? Natürlich kann und wird Ihnen Ihr Zahnarzt helfen, die Schmerzen beseitigen, Karies ausbohren und die Löcher füllen, später eine Krone einsetzen, schließlich ruinierte Zähne ziehen, Zahnersatz herstellen und einsetzen.



Die Zahnbürste ist das wichtigste Werkzeug, um unsere Zähne gesund zu halten. (Foto: Möckel)

Karies ist eine Krankheit ...

Aber lässt sich das nicht vermeiden? Warum werden denn Zähne krank? Wir wissen es heute: Mikroorganismen, Bakterien sind die Ursache. Sie sind unsere ständigen Begleiter, und wir brauchen sie auch dringend. Aber die falschen Bakterien an der falschen Stelle machen krank. Bakterien mögen's warm und feucht. Deswegen beherbergen wir im Mund eine Menge von ihnen. Einige Arten produzieren Säuren, indem sie Zucker und andere Kohlehydrate abbauen. Diese Säuren lösen die Zähne auf und reizen das Zahnfleisch bis zur Entzündung.

... und lässt sich vermeiden

Gegen Bakterien im Übermaß und damit auch gegen Karies hilft Hygiene, Sauberkeit. Richtige Mundhygiene ist etwas mehr, als ab und zu oberflächlich die Frontzähne ein bisschen zu schrubben.

Das A und O ist putzen

Was Sie tun können und tun sollten, um ihre Zähne das ganze Leben lang gesund zu erhalten, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Fragen auch Sie Ihren Zahnarzt: Er ist nicht nur zum Reparieren der Löcher da, sondern will Ihnen ein Ratgeber sein, wenn es darum geht, diese Löcher gar nicht erst entstehen zu lassen. Er hilft Ihnen gerne bei Ihren Bemühungen!

Impressum I/1998

Herausgeber:

Landeszahnärztekammer Brandenburg

Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern Landeszahnärztekammer

Sachsen

Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Landeszahnärztekammer Thüringen

Verlag:

Satztechnik Meißen GmbH

Am Sand 1c, 01665 Nieschütz

Verantwortlich für den Inhalt

DS Gottfried Wolf, Dr. Thomas Breyer

Redaktion:

Fritjof Möckel

Stefan Pöhlmann

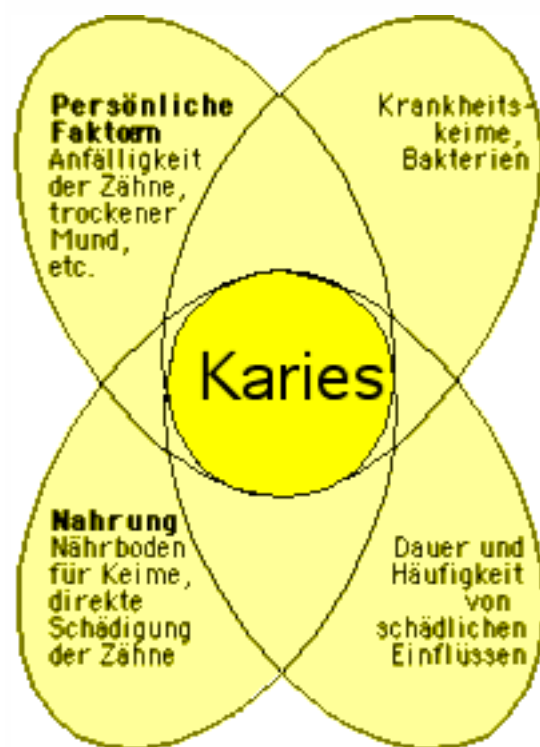
Die Patientenzeitung und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt

Zahnrat 18

Bürste statt Zange (Ausgabe V,I/98)

Zahnbelag und seine heimtückischen Folgen: Karies und Parodontitis

Unser Mund ist so etwas wie das Tor unseres Körpers zur Außenwelt. Das bedeutet, dass im Mund eine ständige Abwehrbereitschaft gegenüber krankmachenden Bakterien und Viren aus unserer Umwelt vorhanden sein muss. Diesen Schutz gewährleisten Mikroorganismen. Sie kurbeln unser Immunsystem an, sozusagen ständig "Gewehr bei Fuß" zu bleiben.



Zucker + Bakterien = Karies

Solange die Bakterien in einer normalen Konzentration bleiben, können sie unseren Zähnen nichts anhaben. Ihre Lebensenergie gewinnen sie aus verschiedenen Zuckerstoffen, die in sehr vielen Nahrungsmitteln enthalten sind, und verarbeiten sie zu Säuren.

Und jetzt wird's gefährlich: In hoher Konzentration können diese Säuren nämlich den Zahnschmelz angreifen, es kommt zur Karies, zu deutsch Zahnfäule. Zucker und Bakterien bilden einen Belag, in der Medizin Plaque (sprich: "Plack") genannt. Auf diesem Belag siedeln sich immer neue Bakterien an, weil sie hier einen guten Nährboden finden. Mit der Zeit weichen die Säuren unter dem Zahnbelag die schützende Schmelzschicht des Zahnes auf und nisten sich

im Zahn ein. Wenn jetzt nichts geschieht, breitet sich die Krankheit aus und zerstört den Zahn schließlich.



Zahnbeläge sind der Nährboden für Bakterien
(Foto: Universitätsklinikum Dresden)



So kann ein Zahn mit Karies aussehen (Foto: Möckel)

Krankes Zahnfleisch droht ab 30

Viele Menschen leiden ab dem 30. Lebensjahr an einer weiteren Krankheit - oft jahrelang unbemerkt: Parodontitis, also dauerhaft entzündetes Zahnfleisch. Wird nichts dagegen unternommen, lockern sich die Zähne mit zunehmendem Alter immer mehr und fallen am Ende ganz aus. Besonders tückisch: In den meisten Fällen verläuft die Parodontitis schmerzfrei, das Zahnfleisch sieht für den Laien sogar lange Zeit gesund aus.

Die Parodontitis entwickelt sich ebenfalls aus Plaque: Die vielen Bakterien des Zahnbelags zwingen zur ständig erhöhten Abwehrbereitschaft, der Entzündung. Wenn sich der Zahnfleischrand an der Plaque entzündet, entstehen für das ungeübte Auge nicht sichtbare Schwellungen des Zahnfleisches. Sehr gefährlich sind die Nischen, die dabei entstehen. Diese winzigen Schlupflöcher bieten Bakterien beste Voraussetzungen für ungehindertes Wachstum. Weil man diese Nischen sehr schlecht reinigen kann, wandern die von den Bakterien erzeugten Gifte und Säuren am Zahn entlang in die Tiefe. Das Zahnfleisch löst sich vom Zahn, es bilden sich sogenannte "Zahnfleischtaschen". Jetzt sind die Wurzeln der Zähne den Einflüssen von außen schutzlos ausgesetzt. Hier können sich nun harte Zahnbeläge anlagern. Sie verdrängen schließlich den Knochen, bis die Zähne locker werden.

Alarmzeichen für krankes Zahnfleisch

Wie erkenne ich Parodontitis? Entzündetes Zahnfleisch ist stark durchblutet und daher tiefrot statt rosa. Es blutet sehr leicht, z.B. bei der Berührung mit der Zahnbürste oder beim Abbeißen von einem Apfel. Auch ein schlechter Geschmack im Mund kann ein Alarmzeichen sein: Beläge und Speisereste in Zahnzwischenräumen oder Zahnfleischtaschen können die Ursache sein.

Der Zahnbelag muss weg!

Vorbeugen gegen Karies und Zahnfleischerkrankungen heißt also: Zahnbelag beseitigen - putzen! Karies und Parodontitis sind die häufigsten Krankheiten überhaupt. Unnötigerweise: fast immer sind sie selbst verschuldet und hätten bei richtiger Vorbeugung vermieden werden können

Zahnrat 18

Bürste statt Zange (Ausgabe V,I/98)

Schäden vermeiden statt reparieren

"Zahngesundheit ein Leben lang" – das ist das Motto, das sich Deutschlands Zahnärzte gegeben haben. Statt kaputte Zähne zu reparieren, wollen sie Schäden verhindern. In der Sprache der Medizin heißt das "Prophylaxe", auf deutsch Vorbeugen.

Wenn es um die persönliche Betreuung einzelner Patienten geht, spricht der Fachmann von Individualprophylaxe.



Ordentlich die Zähne putzen von Klein auf - dann kann es klappen mit "Gesunde Zähne - ein Leben lang". (Foto: Pöhlmann)

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen Individualprophylaxe vom 6. bis zum 18. Lebensjahr. Und das Geld ist gut angelegt: In der Schweiz hat man errechnet, dass mit jedem Schweizer Franken, der für Prophylaxe ausgegeben wird, 280 Franken für Zahnbehandlungen gespart werden. Es ist zweifelsfrei erwiesen, dass sich mit einer richtigen Vorbeugung Karies dauerhaft verhindern lässt.



Ein spezieller Lack versiegelt die Zahnfurchen (Fissuren) und verhindert, dass sich Bakterien ansiedeln. Oben mit und unten ohne Fissurenlack: (Fotos: Heraeus Kulzer-GmbH & Co. KG)

Teure Nachlässigkeit

Leider nehmen bisher nur etwa zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen die unentgeltlichen Krankenkassenleistungen zur Prophylaxe regelmäßig wahr. Diese Nachlässigkeit kann sehr teuer werden, wenn Zahnersatz fällig wird. Erfreulicherweise nutzen immer mehr junge Erwachsene ab 18 Jahre die Individualprophylaxe als Privatleistung. In den neuen Bundesländern ist es aber trotzdem erst jeder zwanzigste.



In einem Beratungsgespräch erfahren Sie von Ihrem Zahnarzt, was Sie selbst für die dauerhafte Gesundheit Ihrer Zähne tun können. (Foto: Möckel)

Prophylaxe lohnt sich immer für jeden

Auch wenn Ihre Zähne schon behandelt wurden oder wenn Sie Zahnersatz tragen, sollten Sie sich regelmäßig um die Vorsorge durch den Zahnarzt kümmern. Karies und Parodontose werden für Sie dann wieder zu Fremdworten, denn Karies und Zahnfleischerkrankungen lassen sich stoppen.

Prophylaxe tut nicht weh, kostet sehr wenig Geld - sie erspart Ihnen aber Zahnschmerzen und teure Zahnreparaturen!

Prophylaxe heißt putzen und beobachten

Zahnrat 18

Bürste statt Zange (Ausgabe V,I/98)

Zähneputzen will gelernt sein

Möglichst nach den drei Hauptmahlzeiten sollten Sie die Zähne gründlich reinigen, um den Bakterien die Nahrung zu entziehen. Aber wer hat schon mittags im Büro genügend Zeit oder nach einer gemütlichen Kaffeerunde im Familienkreis genügend Lust, sich die Zähne zu putzen? Wenn sich die guten Vorsätze nicht in die Tat umsetzen lassen, dann sorgt zuckerfreier, zahnschonender Kaugummi für die schnelle Reinigung zwischendurch. Es gibt auch spezielle Zahnreinigungskaugummis.



Ihr Zahnarzt zeigt Ihnen, wie Sie am besten putzen und übt mit Ihnen - es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. (Foto: LZKTH)

Keinesfalls sollten Sie aber auf das Zähneputzen morgens und abends verzichten. Morgens sollten Sie Ihre Zähne unbedingt nach dem Frühstück putzen. Brot und Marmelade liefern den Bakterien die optimale Munition für den nächsten Säure-Angriff auf Ihre Zähne. Ganz besonders wichtig ist die gründliche Reinigung vor dem Schlafengehen, damit sich die Bakterien in der langen Nacht nicht vermehren können und möglichst wenig Plaque entsteht.

Noch ein Wort zu Kaugummis: Wer ständig darauf herumkauert, riskiert schwere Nebenwirkungen bei Kiefermuskeln und -gelenken.



Bürsten für den Zahnzwischenraum sind die Lösung bei etwas größeren Abständen zwischen den Zähnen. (Foto: Möckel)



Wie der Handfinger nicht zwischen die Heizkörper-Rippen passt, putzt die Zahnbürste zwischen den Zähnen nicht besonders gründlich. (Foto: Pöhlmann)

Optimal: Drei Minuten

Egal, mit welcher Technik, Bürste, Zahncreme usw. Sie sich die Zähne putzen: Mindestens drei Minuten müssen Sie dranbleiben! Drunter kriegt man ein Gebiss nicht sauber. Natürlich kommt es auf die richtige Technik an. Viele schrubben nur auf ihren Zähnen hin und her. Im Laufe der Zeit wird dadurch das Zahnfleisch weggedrückt; und an der Übergangsstelle von der Zahnkrone (sichtbarer Teil des Zahns) zur Wurzel entstehen Schäden. Und zwischen den Zähnen tut sich gar nichts, weil die Bürste darüber hinwegfegt.

Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt oder seiner Helferin genau zeigen, wie Sie die Zähne am besten und am wirkungsvollsten sauber bekommen. Dazu gibt es viele verschiedene Techniken. Richtig angewandt, werden Sie damit Ihr ganzes Gebiss blitzsauber halten, keine Ecke vergessen - dann sind Sie selbst ein echter "Putz-Profi". Richtiges Zähneputzen zu lernen ist beileibe nicht nur eine Aufgabe für Kinder. Auch viele Erwachsene haben sich im Lauf der Jahre falsche Putztechniken angewöhnt. Scheuen Sie sich nicht, Ihren Zahnarzt um "Zahnputz-Unterricht" zu bitten. Er freut sich über jeden Patienten, der mitmacht!

Es gibt für jeden eine richtige Putztechnik, aber nicht **die** richtige Zahnputztechnik für alle. Je nach Zustand der Zähne und des Zahnfleisches können recht unterschiedliche Putzbewegungen optimal sein. Immer gut ist von Rot nach Weiß, weil damit nicht das Zahnfleisch vom Zahn geschoben wird. Und nicht mit Kraft putzen! Das kann die Zähne regelrecht abschmirgeln, wenn man übertreibt!

Zwischen den Zähnen wird es kritisch

Besonders schwierig ist es, die Zahnzwischenräume sauber zu halten. Wie mit dem Handfeger an der Heizung gelangt man mit der Zahnbürste unmöglich überall hin. Das ist der Grund dafür, dass viele, die ordentlich putzen, trotzdem Karies zwischen den Zähnen bekommen. Mit Zahnseide und Zwischenraumbürsten lässt sich das in den Griff kriegen. Es kostet mit etwas Übung noch einmal am Tag eine Minute. Eine Minute, die sich lohnt!

Zahnrat 18

Bürste statt Zange (Ausgabe V,I/98)

Womit denn, Karl Otto ...

Das richtige Handwerkszeug

Bei der Auswahl des richtigen Putzwerkzeugs kommt es immer auch auf Ihr individuelles Gebiss an. Wie stehen die Zähne, wie gesund ist das Zahnfleisch, welche Zahnschaden gibt es schon ... Einige Grundregeln gibt es aber:



In deutschen Badezimmern liegen leider noch immer viel zu viele Zahnbürsten mit zerfledderten Borsten, die schon seit Monaten in den Abfalleimer gehörten (von links nach rechts: gut - geht noch - verbraucht - Müll) (Fotos: Möckel / 3)



Kindern macht die E-Zahnbürste Spaß

Welche Zahnbürste?

Das Borstenfeld sollte nicht länger als 25 bis 30 Millimeter sein. Diese Kurzkopfzahnbürsten sind sehr "wendig", man kommt damit bis in den jeden Winkel des Mundes und kann auch den hintersten Backenzahn putzen. Die einzelnen Borsten müssen abgerundet sein. Am besten sind mittelharte Bürsten, weil sie sich für fast jeden eignen. Wenn Ihr Zahnfleisch häufig blutet, sollten Sie sich aber bei Ihrem Zahnarzt erkundigen, welche Bürste für Sie die beste ist.

Egal, ob harte oder weiche Borsten: Spätestens nach zwei Monaten sollte sich jede Zahnbürste zur Ruhe setzen dürfen! Seit einiger Zeit gibt es Zahnbürsten, bei denen nur der Bürstenkopf ersetzt werden muss, was Müll vermeiden hilft.

Was kann die "Elektrische"?

Die meisten Menschen putzen ihre Zähne auch im elektronischen Zeitalter mit der guten alten Handzahnbürste. Doch bekanntlich gibt es auch eine High-Tech-Version: die elektrische Zahnbürste. Wer Mühe mit den richtigen Bewegungen hat, für den kann die E-Bürste sinnvoll sein. Gute "Elektrische" geben z.B. mit einem nicht zu überhörenden Signal Alarm, wenn man zu fest auf die Zähne drückt!

Übrigens, auch das Putzen mit der elektrischen Bürste will gelernt sein. Fragen Sie ihren Zahnarzt danach!

Mundduschen spülen Speisereste weg, kommen gegen Beläge aber nicht an. Für den täglichen Großputz im Mund sind sie deshalb nur als ergänzendes Hilfsmittel sinnvoll. Sehr zu empfehlen ist diese Art der Reinigung bei einer Parodontitis-Therapie.



Mundspüllösungen können die Zahnpflege sinnvoll unterstützen (Foto: elmex-Fotoarchiv)

Zahnseide: Übung macht den Meister!

Neben der Zahnbürste darf im Badezimmer auch die Zahnseide nicht fehlen. Keine Zahnbürste gelangt bis in die Zwischenräume, und gerade da können sich gefährliche Bakterien ansiedeln. Ihnen rückt man mindestens einmal täglich, am besten abends vor dem Zähneputzen, mit der Zahnseide zu Leibe. Sicher, der Umgang damit ist etwas gewöhnungsbedürftig, und vielleicht brauchen Sie dafür am Anfang etwas mehr Zeit. Doch Übung macht bekanntlich den Meister. Gesunde, strahlende Zähne sind der Lohn.



Zahnseide sollte jeder allabendlich vor dem Zähneputzen verwenden - eine gute investierte Minute. Zur Zwischenraumbürste fragen Sie Ihren Zahnarzt!

Interdentalbürsten

Für Menschen, deren Zähne etwas weiter auseinander stehen oder deren Zahnfleisch sich schon etwas zurückgebildet hat, gibt es kleine Bürsten für die Zwischenräume der Zähne. Fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob diese "Interdentalbürsten" für Sie sinnvoll sind.

Welche Zahncreme?

Bei der Wahl der richtigen Zahnpasta sollte man sich nicht so sehr von der Werbung leiten lassen - wichtig ist, dass sie ausreichend Fluoride enthält, damit Karies keine Chance hat.

Zahnrat 18

Bürste statt Zange(Ausgabe V, I/98)

Gutes Essen – gesunde Zähne

Mehr Vollkorn und Gemüse

Gute Ernährung beugt vielen Krankheiten vor. Auch die Zähne lassen sich damit lange gesund erhalten. Wichtig sind Gemüse, Rohkost, Vollkornbrot und Milchprodukte. Sie enthalten Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Vollkornprodukte sind gesünder und schmecken oft auch besser als Nahrungsmittel aus Weißmehl.

Alle sogenannten "derbfasrigen" Nahrungsmittel reinigen während des Kauens die Kauflächen der Zähne. Und sie erhöhen die Speichelproduktion. Mehr Speichel säubert die Zahnzwischenräume und härtet die Zähne.

Gerichte mit Seefisch sollten mindestens einmal pro Woche auf den Tisch kommen. Sie liefern Fluor, das die Zähne härtet. Fluoriertes Speisesalz tut hier ein übriges.



Gemüse enthält Minerale und Ballaststoffe
(Fotos: Dr. Oetker / 3)



Fisch liefert Fluor für harte Zähne



Rohkost schrubbt die Zähne beim Kauen

Fluor für harte Zähne

Unsere Zähne geben ständig Calcium und Fluor ab. Dadurch werden sie anfällig gegen Bakterien und deren Säuren. Bei guter Zahnpflege und gesunde Ernährung braucht man sich darum keine Sorgen zu machen, denn dann werden diese Stoffe immer wieder zugeführt. Es gibt aber bestimmte Nahrungsmittel, die den Zähnen diese wichtigen Mineralstoffe massiv entziehen. Sehr aggressive Fluoridkiller sind zum Beispiel Getränke wie Cola, Orangensaft oder viele Sportlergetränke: Sie enthalten viel Säure und Zucker. Neben dem täglichen Putzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta beugt die zusätzliche Fluoridierung in der Zahnarztpraxis Mangelerscheinungen vor.

Zahnkiller Zucker

Alle zuckerhaltigen Stoffe begünstigen die Bildung von Belag (Plaque), sind also schädlich für die Zähne. Wesentlich gefährlicher als Süßigkeiten, von denen ohnehin jeder weiß, dass sie viel Zucker enthalten, sind Nahrungsmittel mit "verstecktem Zucker". Wussten Sie, dass Ketchup zu 40 Prozent (!) aus Zucker besteht?

Keine Angst - wer gern Süßes isst, muss der Zähne wegen nicht darauf verzichten. Wichtig dabei ist aber eine richtig angewandte Mundhygiene. Und besonders tückisch ist es, wenn man Süßigkeiten kontinuierlich isst. Besser eine halbe Tafel Schokolade auf einmal als alle halbe Stunde ein Stückchen... Nicht zu vergessen: Es gibt auch zuckerarme oder zuckerfreie Süßigkeiten. Zahnfreundliche Süßwaren sind mit einem eigenen Signet gekennzeichnet: einem Zahn mit Schirmchen.

Jedes Kind liebt Süßigkeiten, oder?

Ob ein Säugling gesunde Zähne bekommen wird, hängt in hohem Maße von seinen Eltern ab: Baby-Nahrungsmittel sind zum Teil sehr süß, und oft wird damit die Vorliebe für Süßigkeiten schon im frühen Kindesalter gelegt. Sind die Kleinen dann ein wenig älter, gibt es Süßigkeiten als Belohnung oder zur Beruhigung. Liebe Eltern, das ist grundfalsch, muten Sie das Ihrem Kind nicht zu!

Die Vorliebe für Süßigkeiten wird einem neuen Erdenbürger nämlich nicht in die Wiege gelegt, wie noch immer viele Erwachsene meinen, sondern regelrecht antrainiert. Werden dem Baby Speisen und Getränke ungesüßt angeboten, wird es sich schnell an diese Form der Ernährung gewöhnen und gar keinen Appetit auf Süßigkeiten bekommen. Und Hände weg von zuckerhaltigen Limonaden oder Cola als vermeintliche Durstlöscher. Sie bewirken eher das Gegenteil und bieten der Karies obendrein beste Voraussetzungen.

Vorsicht vor der Flasche!

Verheerende Folgen für viele Kinder hat das Trinken von gesüßtem Tee, Sirup oder Fruchtsaft aus der Saugerflasche. Das ständige Nuckeln, oft zur Beruhigung oder zum Einschlafen, führt dazu, dass die Milchzähne ständig dem Kontakt mit der süßen Flüssigkeit ausgesetzt sind. Völlig zerstörte Milchzähne schon bei zwei- bis dreijährigen Kindern sind die traurige Wirklichkeit dieser "Unsitte". Ist es einmal soweit gekommen, sind auch die bleibenden Zähne bedroht, denn die Milchzähne müssen ihnen den Platz freihalten und deshalb intakt sein.

Kinder brauchen genügend Fluorid während sich die Zähne entwickeln, brauchen Kinder unbedingt genug Fluorid. Im Trinkwasser ist meist nicht genug enthalten, um den Bedarf zu decken. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Zahnarzt, ob Sie Ihrem Kind Fluoridtabletten geben sollten

Zahnrat 18

Bürste statt Zange (Ausgabe V,I/98)

Prophylaxe – auch in der Zahnarztpraxis!

Großputz beim Zahnarzt

Bei allen Ihren Bemühungen gibt es Dinge, die Sie zu Hause nicht schaffen können. Professionelle Zahnreinigung gehört dazu. Sie ist der aufwendigste und schwierigste Teil der Individualprophylaxe. Zahnarzt oder Prophylaxehelferin entfernen dabei alle weichen und verhärteten Beläge (Zahnstein), an die Sie beim Zähneputzen nicht herangekommen sind. Zahnoberflächen und Füllungen werden geglättet und poliert, damit der Belag von vornherein weniger Chancen hat, sich an den Zähnen festzusetzen. Diese professionelle Zahnreinigung ist immer vor Fluoridierungen des gesamten Gebisses notwendig, aber auch vor dem Einsetzen eines Zahnersatzes. Beim jährlichen Kontrollbesuch rückt der Zahnarzt den Belägen zu Leibe, eben so vor einer Zahnfleisch-Behandlung.



Eine kieferorthopädische Behandlung erleichtert das ganze Leben die Zahnpflege!
(Foto: Universitätsklinikum Dresden)

Trockener Mund? Achtung!

Ein "trockener" Mund, der durch Medikamente verursacht werden kann oder durch zu wenig Trinken, bietet den Belägen besonders gute Entfaltungsmöglichkeiten. Besonders anfällig für Zahnbeläge sind

übrigens Raucher: Sie produzieren weniger Speichel - eine von vielen Wirkungen des Nikotins.

Fluoridierung und Versiegelung

Wenn Mineralstoffe fehlen, wird der Zahnschmelz weich. Damit es nicht soweit kommt, reichert der Zahnarzt in der Individualprophylaxe mit Gelees oder Lacken Fluorid in den Zähnen an.

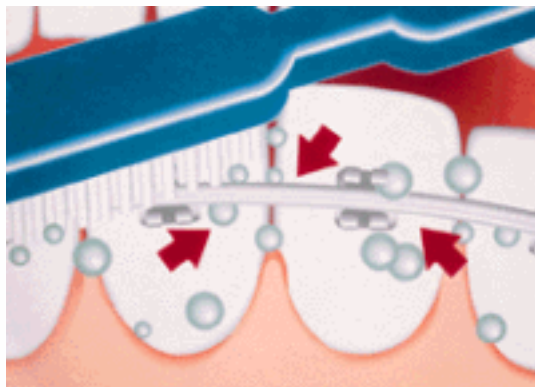
Der Zahnbürste entwischt?

Die Kauflächen der Backenzähne haben sehr feine Grübchen (der Zahnmediziner nennt diese Vertiefungen Fissuren). Sie sind schmaler als die Borsten einer Zahnbürste. Und wo die Bürste nicht hin kommt, nisten sich bekanntlich Bakterien ein, die langfristig Karies verursachen können. Mit einem speziellen Lack versiegelt der Zahnarzt diese Fissuren, wenn die Zähne noch gesund sind. Jetzt haben Bakterien keine Chance mehr.

Schiefe Zähne - schwer zu putzen

Kinder mit Zahnspangen gehören zum alltäglichen Bild. Schiefe Zähne sind nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern sie können auch die Ursache sein für spätere Erkrankungen. Denn wenn die Zähne nicht in Reih' und Glied stehen, können sie auch nicht so leicht gereinigt werden. Abhilfe schafft die Kieferorthopädie.

Als Eltern sollten Sie deshalb frühzeitig darauf achten, ob die Zähne Ihres Kindes richtig wachsen. Wenn Sie nicht sicher sind, gehen Sie früh zum Zahnarzt - er berät Sie. Ihr Zahnarzt entscheidet im Gespräch mit Ihnen, ob Ihr Kind eine Zahnspange braucht, die ihm der Kieferorthopäde anpasst. Und, was viele nicht wissen- Auch bei Erwachsenen ist die Regulierung von Zahnfehlstellungen möglich, nur etwas aufwendiger als bei Kindern.



Wer eine Spange trägt, muss besonders sorgfältig putzen, damit die Zähne während der Behandlung gesund bleiben. Dafür gibt es spezielle Pflegemittel! (Foto: Dr. Liebe)

Richtiges Putzen wichtig!

Die beste kieferorthopädische Behandlung nutzt nichts, wenn

feststehende Spangen und Halterungen nicht ordentlich gereinigt werden. Die Zähne müssen dann besonders sorgfältig, eventuell mit Hilfe einer Munddusche, gereinigt werden, damit sich zwischen den Spangen keine Speisereste ansammeln können, die der Karies einen optimalen Nährboden bereiten. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt.

Zahnrat 18

Bürste statt Zange (Ausgabe V,I/98)

Ihr Zahnarzt hilft Ihnen mit Rat und Tat!

Denken Sie nicht auch beim Begriff "Zahnarztpraxis" immer noch zuerst an Zange und Bohrer? Doch moderne Zahnheilkunde verhindert eben auch und gerade Krankheiten in unserem Mund. Jeder ist selbst Herr des Verfahrens. Sie selbst sorgen für die Gesundheit Ihrer Zähne. Sie können viel dafür tun - dieser "ZahnRat" soll eine Anregung sein. Ihr Zahnarzt oder eine speziell ausgebildete Prophylaxehelferin helfen Ihnen gerne, täglich zu Hause alles Mögliche zu tun.

Für Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren bezahlen die Krankenkassen die meisten Prophylaxemaßnahmen, und für Erwachsene ist der finanzielle Aufwand gering, vor allem gemessen an den Kosten und Leiden für Zahnreparatur oder gar Zahnersatz. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt! Auch die Patientenberatungsstellen der Landes Zahnärztekammern helfen Ihnen bei allen Fragen weiter. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie nachfolgend:



Tiere können ihre Zähne nicht selbst pflegen. Die Munddusche scheint gut anzukommen.

Beratungsstellen der Zahnärztekammern

Landes Zahnärztekammer Brandenburg
Parzellenstraße 94, 03046 Cottbus

Telefon (03 55) 3 81 48 0

Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern
Wismarsche Straße 304, 19055 Schwerin
Telefon (03 85) 59 10 80

Landeszahnärztekammer Sachsen
Schützenhöhe 11, 01099 Dresden
Telefon (03 51) 80 66-0

Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
Große Diesdorfer Straße 162, 39110 Magdeburg
Telefon (03 91) 73 93 90

Landeszahnärztekammer Thüringen
Am Barbarossahof 16, 99092 Erfurt
Telefon (03 61) 74 32-0