

Bitte lächeln! Die richtige Zahnpflege

Unsere Zähne sind nicht nur einfache Kauwerkzeuge, sondern auch ein nach außen sichtbares Zeichen für Jugend, Gesundheit und Attraktivität. Schöne Zähne gehören heutzutage zu einem ansprechenden und gepflegten Erscheinungsbild, und das gilt für das berufliche Umfeld ebenso wie für das Privatleben. Ein strahlendes Lächeln mit einem lückenlosen Gebiss wirkt sympathischer, offener und attraktiver – und daher gelten makellose und gesunde Zähne als eines der wichtigsten Merkmale des gängigen Schönheitsideals.

Natürlich kann etwa durch ein Bleaching (Bleichen/Aufhellen der Zähne), durch Veneers (Künstliche Aufsätze/Verblendschalen auf den Zähnen) oder andere kosmetische, zahnverschönernde Maßnahmen beim Zahnarzt einiges für ein nach außen hin perfektes Gebiss getan werden. Damit werden aber nur vorhandene Schäden oder Makel mehr oder weniger kaschiert. Hinter echten gesunden Zähnen steckt zuallererst eine systematische und gründliche Zahnpflege. Mit der falschen Technik werden Zähne und die Zahnzwischenräume jedoch nur oberflächlich gereinigt, und es kann sogar das empfindliche Zahnfleisch verletzt und auf Dauer geschädigt werden. Um Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontose vorzubeugen, sollte man daher bei der täglichen Zahnreinigung und –pflege gründlich und professionell vorgehen. Denn diese Investition lohnt sich – für ein lebenslanges strahlendes und gesundes Lächeln!



Mundhygiene für ein perfektes Lächeln

Jeder kann für den guten Zustand seiner Zähne selbst viel tun, aber einfach nur „zweimal täglich Zähne putzen, zweimal im Jahr zum Zahnarzt“ reicht heutzutage für die Zahngesundheit alleinig nicht mehr aus. Denn: Zu einer optimalen Mundhygiene gehört weitaus mehr, und dazu sollte man nicht nur zweimal im Jahr das Vorsorgeangebot (Prophylaxe) des Zahnarztes wahrnehmen, sondern sich zusätzlich die Expertenratschläge für zu Hause aneignen: Gesunde Ernährung, eine optimale Mundhygiene und eine ausreichende Fluoridaufnahme. In der heutigen Zeit gibt es dank des Fortschritts im



Prophylaxebereich eine Vielzahl von Utensilien für die Mundhygiene, so dass nahezu jede Stelle im Mund individuell und optimal gereinigt werden kann: Elektrische Zahnbürsten und Hand-Zahnbürsten, Zwischenraumbürsten (Interdentalbürsten) in verschiedenen Größen, Einbüschelbürsten für Zahnfleischränder oder schwer erreichbare Zahnflächen, Zahnseide, Zungenschaber, Zahnpasta mit hohem Fluoridgehalt, Mundspül-Lösungen, Zahn-Gels oder Mundraumduschen. Was auch immer davon benutzt wird: Wichtig ist, dass diese Hilfsmittel regelmäßig und richtig angewendet werden. Übrigens: Länger andauernder Mundgeruch wird in den meisten Fällen durch Bakterien im Mundraum verursacht. Wer also nicht nur Zähne, Zahnzwischenräume, sondern auch seine Zunge täglich gründlich reinigt, verringert die Anzahl schädlicher Bakterien in der Mundhöhle und kann so einem unangenehmen Mundgeruch vorbeugen. Sollten die normalen Bakterien nicht die Ursache sein, könnten auch ernsthafte Erkrankungen hinter einem Mundgeruch stecken, und danach sollte man sich bei seinem Zahnarzt erkundigen.

Besser bürsten: Die richtige Putztechnik

Regelmäßige und gründliche Zahnpflege ist nötig, um die Gesundheit der eigenen Zähne zu schützen. Beim Zähneputzen selbst kommt es mehr auf die Gründlichkeit als auf die Kraft an. Am besten sollte mindestens drei Minuten geputzt werden, dabei jeder Zahn ganz bewusst und von allen Seiten: Wichtig ist, dass die Zahnbürste in einem Winkel von etwa 45 Grad am Zahnfleischsaum auf die Zahnoberfläche gesetzt wird. So kann die Bürste nicht nur die Zahnoberflächen, sondern auch die Zahnfleischtaschen reinigen, in denen sich besonders leicht Beläge bilden. Für die Innen- und Außenflächen der Zähne gilt: Kleine, kreisende und rüttelnde Bewegungen auf der Stelle durchführen, die dann Zahn für Zahn vertikal „von rot nach weiß“, also vom Zahnfleisch aus zu den Kauflächen, ausgewischt werden. Nur die Kauflächen selber dürfen richtig geschrubbt werden. Zahnärzte empfehlen eine weiche bis mittelharte Zahnbürste mit einem kleinen und geraden Feld von Kunststoffborsten. Alle zwei Monate sollte man eine neue Zahnbürste verwenden, da sich nicht nur die Borsten abnutzen, sondern sich auch Keime wie Bakterien, Viren und Pilze auf einer Zahnbürste ansiedeln. Richtig angewendet reinigen normale und elektrische Zahnbürsten tatsächlich nahezu gleich gut, elektrische Zahnbürsten mit Ultraschall können jedoch den Zahnbelag noch etwas gründlicher beseitigen.

Die wichtigsten Zahnpflege-Helfer

Die Zahnzwischenräume, die mit den normalen Bürsten schwer zu erreichen sind, reinigt man mit Zahnseide und eventuell zusätzlich mit Interdentalbürsten. Bei der Zahnseide ist ungewachste effektiver als gewachste, auch wenn sie leichter ausfranst und reißt. Die Zahnseide wird straff zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten und durch vorsichtiges Hin- und Herbewegen in den Zwischenraum der Zähne eingeführt. Der Faden wird eine Zahnseite angelegt, und der Zahn nun durch Auf- und Abwärts-Bewegungen gereinigt – der Faden wird auf diese Weise um den ganzen Zahn entlanggeführt. Vorsichtig mit dem Zahnfleisch: Der Zahnfleischsaum und die Zahnfleischtaschen sollten zwar so gut es geht mit gereinigt werden, jedoch darf das Zahnfleisch nicht unnötig verletzt werden. Die Interdentalbürsten sind etwas leichter zu handhaben als Zahnseide und haben den Vorteil, auch die schwierigen Stellen zwischen Zähnen und Zahnfleisch großflächig reinigen zu können, und zwar dort, wo sich die meisten Speisereste und Zahnbeläge ansammeln. Die Mini-Bürsten sollten sich einem mäßigen, aber doch deutlich spürbaren Widerstand zwischen die Zähne führen lassen. Wer unsicher ist: Bei seinem



Zahnarzt erkundigen, welche der verschiedenen Bürstenstärken für die eigenen Zahnzwischenräume idealerweise verwendet werden können. Mundspülungen sind zwar sinnvoll, ersetzen aber nicht die eigentliche Mundhygiene. Ein normales Mundwasser kann man nehmen, wenn man zwischendurch oder unterwegs seine Zähne nicht putzen kann. Konzentrierte Lösungen, die bakterienabtötende oder zahnhärtende Wirkstoffe enthalten, sollten nur nach Empfehlung durch den Zahnarzt zum Beispiel bei Zahnfleischerkrankungen angewendet werden.

Gesund im Mund: Fluorid gegen Karies

Fluorid ist wichtig für die Bildung von gesunden Zähnen. Experten raten zum Schutz der Zähne und des Zahnschmelzes zu Fluoridpräparaten, denn Fluorid schützt auch vor Karies. Fluorid ist zwar in jeder Zahncreme enthalten, doch es gibt spezielle Zahnpasta-Sorten mit erhöhtem Fluoridgehalt, die man auch täglich verwenden darf. Nach dem Putzen sollte man den Zahncremeschaum nur ausspucken und nicht mit Wasser nachspülen, dann können die Fluoride optimal wirken. Zusätzlich kann man die Zähne einmal pro Woche mit einem speziellen Fluorid-Gel behandeln. Bei Kindern sollte der Fluoridgehalt der Zahnpasta allerdings geringer sein als bei Erwachsenen. Für ein optimales und gesundes Zahnwachstums bekommen einige Kinder zusätzlich auch Fluorid in Tablettenform – je nach Einzelfall aber immer den Zahnarzt zur Dosierung befragen. Für eine effektive Fluoridaufnahme: Ein Speisesalz verwenden, das neben Jodid auch Fluorid enthält. Auch schwarzer oder grüner Tee sowie Fisch und Hülsenfrüchte enthalten viel Fluorid.

Achtung: Säure greift die Zähne an

Mundbakterien leben unter anderem von Zucker, der in zahnschädigende Säuren umgewandelt wird. Neben Zucker greifen säurehaltige Lebensmittel, wie zum Beispiel Zitrusfrüchte, Obstsaft, Softdrinks, Essig, Wein, Sekt oder Produkte mit Ascorbinsäure (Vitamin C), sowie auch viele Medikamente oder die Magensäure die Zähne extrem an - und können nach und nach die Zahnschmelzsubstanz auflösen (Erosion). Nach dem Genuss säurehaltiger Speisen und Getränke ist die schützende Oberfläche des Zahnschmelzes weich und brüchig, daher würde ein zu frühes anschließendes Zähneputzen die Zahnschmelzsubstanz extrem angreifen. Es gilt also: Frühestens 30 bis 60 Minuten nach dem Essen die Zähne richtig putzen! Durch häufige Mahlzeiten werden die Zähne einem ständigen Säure- und Zucker-Angriff ausgesetzt, daher zum Beispiel ein Glas Orangensaft lieber auf einmal statt in Schlucken über einen längeren Zeitraum verteilt trinken. Ansonsten sind Getränke, die Zucker und Säuren enthalten, generell nicht empfehlenswert und sollten nur gelegentlich sowie möglichst nur mit einem Strohhalm getrunken werden, das schon die Zähne. Kalzium und Phosphate können aber die schädigende Wirkung der Säure ausgleichen: Nach dem Essen ein Glas Wasser ohne Kohlensäure oder kalziumhaltige Milch trinken und ein zahnfreundliches, zuckerfreies Kaugummi (mit Xylit) kauen. So wird die Speichelproduktion angeregt - und durch den Speichel werden grobe Beläge von den Zähnen gespült, die zahnschädigenden Säuren im Mund neutralisiert und die Zähne wieder mit nützlichen Mineralstoffen versorgt. Für die Entwicklung eines gesundes Gebisses gilt von Anfang an: Je später ein Kind mit Zucker in Berührung kommt, desto besser, und daher wird empfohlen, Kindern im ersten Lebensjahr möglichst gar keinen Zucker zum Essen oder Trinken zu geben. Denn gerade die noch weichen Milchzähne sind durch Zucker und Säuren besonders gefährdet. Eine vollwertige Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Milch, Fleisch, Fisch und ein bis zwei Eiern in der Woche liefert einem Kind alle notwendigen Nährstoffe, wobei Milchprodukte für



die Kalziumversorgung besonders wichtig sind.

Gesunde Kinderzähne

Kinderzähne müssen für die optimale Entwicklung ihrer Zähne von Anfang an nicht nur durch eine gesunde Ernährung mit ausreichend Nährstoffen wie Kalzium, Vitamin D und Phosphor versorgt werden. Eltern sollten ihre Kinder auch so früh wie möglich an eine vernünftige Mundhygiene gewöhnen, denn sobald der erste Zahn da ist, muss die gewissenhafte Zahnpflege durch die Eltern beginnen. Auch wenn ein kleines Kind seine Zähne freiwillig und selbständig putzen will: Zwei- bis fünfjährige Kinder können ihre Zähne lediglich oberflächlich säubern, daher sollten Eltern nicht nur nach jedem Putzen kontrollieren, sondern einmal täglich auch noch einmal selber sorgfältig die Zähne des Kindes putzen. Übrigens: Eine Auswahl aus mehreren bunten Zahnbürsten mit Lieblingssmotiven oder elektrische Zahnbürsten mit Musik-Timer sowie lustige Hörspiele oder Bücher zum Thema können auch unwillige Kind zum Zähneputzen motivieren. Es ist übrigens ein großer Irrtum zu glauben, dass Milchzähne keine besondere Pflege bräuchten, weil sie ohnehin irgendwann ausfallen werden! Karies kann sich von den Milchzähnen direkt auf die neuen Zähne übertragen. Die ersten Zähne sind daher nur im gesunden Zustand ein Garant für die gesunde Entwicklung des Kiefers und der späteren, bleibenden Zähne. Auch sollten Kinder von klein auf an den routinemäßigen Zahnarztbesuch gewöhnt werden, denn diese Frühuntersuchungen sind sinnvoll und notwendig. Übrigens können einige Milchzähne auch mit einem speziellen Lack versiegelt und so besser vor Karies geschützt werden. Welche Zähne geschützt werden können und was die Krankenkasse bezahlt, das sollte man mit seinem Zahnarzt ausführlich besprechen. Eine gute Infoseite über Versiegelungen von Milchzähnen gibt es hier: <http://www.zamueller.de/prophylaxe/fissuren.htm>.

Extra-Tipps

<http://www.zahnmaennchen.de>

<http://www.kinder-zahnpflege.de>

<http://www.rundum-zahngesund.de>

Mini-Lesemaus „Ich putze meine Zähne“, Carlsen 2008, ISBN 3551070288, 2,50 Euro

„Leo Lesemaus will sich nicht die Zähne putzen“, Lingen Verlag 2008, ISBN 3938323183, 5,95 Euro

Ursel Scheffler „Upps, komm Zähne putzen“, Ars Edition 2005, ISBN 3760714447, 12,50 Euro

Katrin Gerken „Der kleine Bär muss Zähne putzen“, da Musik GmbH 2004, Audio-CD ca. 11,99 Euro

