

# Die Zahnpflege

## Zähne schön und gesund erhalten!

Manche Menschen lieben Kekse zum Tee, andere wiederum können sich ohne ihren Schokoladeriegel nicht konzentrieren. Doch leider legt eine solche Ernährung den Grundstein für Karies.

Zucker schmeckt sehr verlockend. Aber er schmeckt nicht nur uns Menschen, sondern vor allem auch vielen Bakterien in unserer Mundhöhle. Mit zunehmender Zuckerkonzentration im Mund steigt auch die Kariesgefahr. Deshalb stimmt die Gleichung: Weniger Zucker - weniger Karies. Es hat jetzt aber auch keinen Sinn, Süßigkeiten zu verteufeln, sondern es geht darum ein vernünftiges Mass einzuhalten.

Zucker vermeiden heißt noch lange nicht auf Zucker zu verzichten. Die Industrie hat im Laufe der Zeit Zuckeraustauschstoffe und synthetische Süßstoffe entwickelt (auch für Diabetiker und Übergewichtige). Der Nachteil ist, dass es bei massivem Überkonsum zu Durchfall kommen kann. Bekannteste Zuckeraustauschstoffe sind Sorbit und Xylit. Aspartam, Saccharin und Zyklamat zählt man zu den künstlichen Süßstoffen. Diese schmecken um ein vielfaches süßer als normaler Haushaltszucker und können deshalb sehr gering dosiert werden. Sie wirken nicht abführend und bilden auch kein Karies.

## Zähneputzen - aber richtig

Man soll sich nichts vormachen. Gründliche Pflege benötigt Zeit. Zahnpflege und Mundhygiene ist aufwendig. Dafür behält man aber seine Zähne länger.

Was braucht man alles für die Zahnpflege? Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide. Unter der Voraussetzung, dass man diese drei Artikel regelmäßig einsetzt, kann man sich sicher sein, dass das für eine ordnungsgemäße Zahnpflege ausreicht.

## Die optimale Zahnpflege

- Lebens- und Genussmittel, sowie Getränke die Säure enthalten weichen den Zahnschmelz auf. Aus diesem Grund sollte man nach Konsum solcher Sachen mindestens eine halbe Stunde mit dem Zähne putzen warten, da es sonst mehr Schaden als Nutzen bringt.
- Die Zahnbürste soll nicht zu fest auf die Zähne gedrückt werden. 150 Gramm reichen aus.
- Setzen Sie die Zahnbürste schräg an und rütteln Sie leicht. Das Schrubben - vor allem an den Außenseiten - sollten Sie unterlassen. Die Folgen einer solchen Zahnpflegetechnik sind Rückgang des Zahnfleisches und dadurch entstehendes Karies.
- Die Zahnflächen müssen gründlich gereinigt werden. Man darf auch nicht auf die Zahnzwischenräume vergessen. Die empfohlene Putzdauer beträgt ca. 3 Minuten.



## Zahnbürsten

Worauf muss man bei Zahnbürsten achten?

- Der Bürstenkopf soll eher klein und rund sein.
- Die Borsten der Zahnbürste müssen gerade sein. Sobald sie sich zur Seite biegen, sollten Sie eine neue kaufen.
- Harte Borsten sollten nur ab und zu verwendet werden. Bei freiliegendem Zahnhals verwendet man am besten weiche Borsten. Ansonsten sollte man mit Borsten mittlerer Härte seine Zähne pflegen.
- Der Griff muss gut in der Hand liegen und eine sogenannte Rutschbremse besitzen.
- Keine Bürsten mit Naturborsten sondern Kunststoffborsten verwenden. Da sich Bakterien lieber in Natur als in Kunststoffborsten einnisten.
- Die Haltbarkeit einer Zahnbürste wird oft mit zwei Monaten angegeben. Man sollte aber immer beachten, wie oft und vor allem wie fest man seine Bürste einsetzt.
- Nach Verkühlungen (oder ähnlichen Erkrankungen) empfiehlt es sich, die Zahnbürste auszutauschen.

## Mundduschen

Mundduschen sind ein zusätzliches Mittel für die Mundhygiene. Doch Mundduschen muss immer eine gründliche Zahnreinigung mit einer Bürste vorausgehen. Es werden lediglich lose anhängende Speisereste und bereits mit einer Bürste losgelöste Plaque weggespült.



## Zahnseide

Leider ist bei uns die Verwendung der Zahnseide nicht gerade sehr beliebt. Obwohl es eigentlich sehr sinnvoll wäre, eine solche regelmäßig einzusetzen. Denn ungefähr 30 Prozent der Zahnoberflächen kann man mit der Zahnbürste nicht erreichen.

Dann stellt sich natürlich die Frage, welche Zahnseide man verwenden soll: gewachste oder ungewachste, dicke, dünne oder fluoridhaltige.

Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen, denn alle erfüllen Ihren Zweck voll und ganz.

## Einige Hinweise zum Gebrauch von Zahnseide



1 Winden Sie ca. 40 cm Zahnseide um die Mittelfinger von beiden Händen. Lassen Sie ca. 3 - 5 cm Zahnseide gespannt zwischen Daumen und Zeigefinger. Benutzen Sie die Daumen um die Zahnseide in die Zwischenräume der oberen Zähne zu führen.

Lassen Sie ca. 3 - 5 cm Zahnseide gespannt zwischen Ihren Zähnen. Benutzen Sie die Zeigefinger um die Zahnseide über die Kontaktpunkte zu ziehen.



3 Lassen Sie die Zahnseide sanft, mit einer Zick-Zack Bewegung zwischen die Zähne gleiten. NICHT ZWISCHEN DIE ZÄHNE schnappen lassen. Ziehen Sie die Zahnseide um die Ecken und Seitenflächen der Zähne.

Lassen Sie die Zahnseide am Zahn entlang auf und ab gleiten, bis unter den Zahnfleischsaum. Behandeln Sie jeden Zahn ausgiebig mit einem neuen Stück Zahnseide (von den Fingern abwickeln.)



## Zahnpasta

Auf die Verwendung von Zahnpasta ist theoretisch verzichtbar, jedoch beschleunigt und erleichtert sie die Entfernung des bakteriellen Zahnbelags. Zusätzlich enthalten fast alle Produkte Fluoride, die neben ausgeglichener, gesunder Ernährung und gründlicher Zahnpflege das wirksamste Mittel gegen Karies sind.

Bislang gibt es noch keine Wirkstoff in Zahnpasten, mit denen man Parodontitis heilen könnte. Um vorzubeugen, müssen die Zahnbeläge nach wie vor gründlich entfernt werden.

Wer öfters unter Mundgeruch leidet, dem wird die Verwendung der Zahnpasta allein nicht viel helfen. Und wenn, dann nur vorübergehend. In einem solchen Fall sollte man seinen Zahnarzt aufsuchen.

## Kaugummi

Zusätzlich zu all den bisher erwähnten Arten der Zahnpflege und Mundhygiene empfiehlt es sich, hin und wieder zu einem zuckerfreien Kaugummi zu greifen. Kaugummikauen fördert die Speichelbildung, hemmt die Bakterien und reduziert Karies.

Manchmal empfiehlt es sich, sich in die Hände von Profis zu begeben. Das heißt, eine professionelle Dentalhygiene, welche nicht der Zahnarzt selbst, sondern eine/r seiner Assistenten / innen durchführt. Die Kosten für solch eine Behandlung betragen zwischen ATS 700 und 1200. Die Dauer einer Sitzung hängt ab von der Menge an Belag, der von den Zähnen entfernt werden muss.