

Prävention

Daran erkennen Sie gesunde Zähne



Fotonachweis: Getty Images

Schöne, weiße Zähne sehen toll aus. Doch das allein heißt nicht, dass sie auch gesund sind. Denn es sind noch andere Merkmale wichtig.

Da ist zum einen das Zahnfleisch. Geht es sichtbar zurück oder blutet es beim Zähneputzen, ist das ein Alarmzeichen. Denn in der Regel weist dies auf eine Gingivitis, eine Zahnfleischentzündung, hin.

Vielfach steckt dahinter auch Parodontitis. „Von dieser chronischen Entzündung des Zahnbetts, ist der gesamte Zahnhalteapparat betroffen“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln.

Hauptursache: unzureichende Zahnpflege. Neben regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen ist deshalb eine intensive Mundhygiene wichtig. „Dabei sollten die schwer zugänglichen Backenzähne besonders gründlich mit Zahnbürste, Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten gereinigt werden“, betont der Experte.

Achten Sie auf Ihren Zahnschmelz

Gesunder, fleckenloser Zahnschmelz ist ein weiteres wichtiges Anzeichen für gesunde Zähne. Härter selbst als Knochen, schützt diese äußere „Hülle“ unsere Zahnkronen vor Karies und Abnutzungsschäden sowie vor Kälte und Reizungen.

Mangelnde Mundpflege und eine ungesunde, zuckerhaltige Ernährung zerstören die Schutzschicht mit der Zeit. Bakterien haben dann leichtes Spiel.

Die Folge: Löcher in den Zähnen, schlimmstenfalls droht Zahnverlust. Empfehlenswert sind deshalb regelmäßige morgendliche Kontrollen: Zeigt der Blick in den Spiegel braune oder weiße Flecken am Zahnschmelz, so deutet das auf Karies hin. Denn für diese Erkrankung ist die Entkalkung der Zahnschmelz durch Bakterien typisch. Ratsam sind deshalb auch regelmäßige Prophylaxe-Untersuchungen beim Zahnarzt.

So wird Plaque zu Zahnstein

Fehlender Zahnstein spricht ebenfalls gesunde Zähne. „Begünstigt durch Bakterien und Speisereste, bildet sich vor allem im Bereich der Unterkieferfront und der Schneidezähne im Oberkiefer zunächst Plaque“, erklärt Dr. Schmidt. Verhärtet sich dieser durch die Mineralien im Speichel, so wird er zu massivem Zahnstein. In diesem Fall bleibt nur der Gang zum Zahnarzt. Der entfernt die hartnäckigen gelblichbräunlichen Ablagerungen. Eine anschließende Politur sorgt für glatte Zahnoberflächen, so dass Plaque nicht mehr so leicht an den Zähnen haften bleibt und die Zähne wieder strahlen können. Abschließend erhalten die Zähne eine Stärkung in Form eines Fluoridüberzuges.

Tipps für schöne & gesunde Zähne

► Fluoride gehören in die Zahnpasta

Rund fünf Tuben Zahnpasta „verputzt“ der Deutsche durchschnittlich pro Jahr. Ein ganz wichtiger Inhaltsstoff sind Fluoride zur gezielten Kariesbekämpfung.

► Zähneputzen im 3-Minuten-Takt

Starkes „Schrubben“ vermeiden. Der Experten-Tipp: Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Wichtig ist ein systematisches Vorgehen: Zuerst kommen die Außenflächen dran, dann folgen die Innenflächen und zu guter Letzt werden die Kauflächen gereinigt.

► Genießen Sie in Maßen

Nikotin, Koffein und Rotwein führen über kurz oder lang zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche.

► Schwarzbrot schützt die Zähne

Greifen Sie besser öfter zu Schwarzbrot, Gemüse und Nüssen als zu Pralinen und Chips. Das kräftige Kauen von Apfel oder Pumpnickel festigt die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an, was Bakterien den Garaus macht.

► Nach jedem Snack den Mund ausspülen ...

Wer ohne bitteren Beigeschmack naschen möchte, der sollte sich bei Schokolade, Keksen und Gummibärchen zurückhalten und sich anschließend stets den Mund mit warmem Wasser ausspülen.

► Mit Zahnseide kommen Sie in jede Lücke

Insbesondere bei den problematischen Zahnzwischenräumen leistet Zahnseide gründliche Arbeit. Wichtig ist die richtige Anwendung: Die Zahnseide sollte vorsichtig auf und ab und nicht kreuz und quer gezogen werden. Dies schadet ansonsten Zahnfleisch und -schmelz.

© Bild.de

Fotocredits: Getty Images

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.