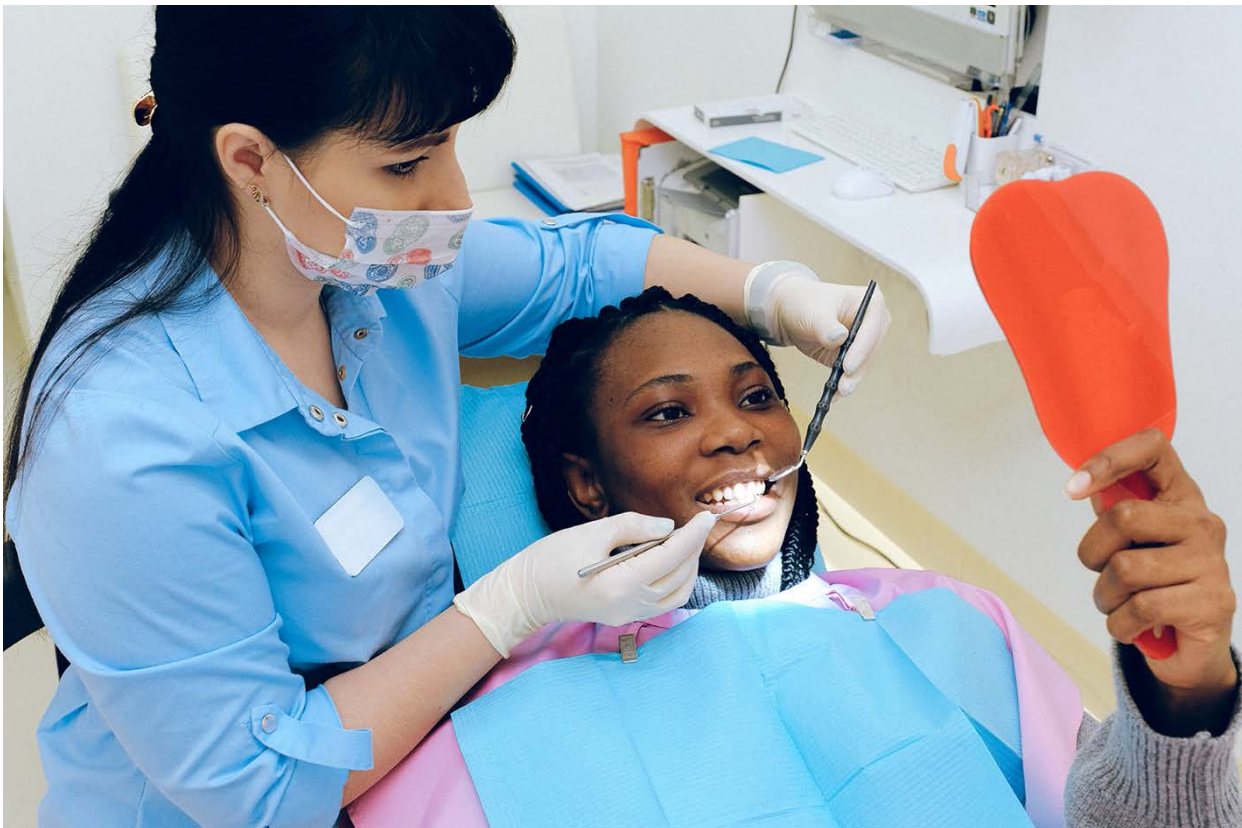


Zahnstein

# Zahnstein – harmloser „Schönheitsfehler“ oder unterschätzte Gefahr?



Fotonachweis: Pexels

**Zahnstein entsteht aus Speichel. Er sitzt vor allem im Bereich der Unterkieferfront und der Schneidezähne im Oberkiefer.**

Schimmert er anfangs gelblich-weiß, so nimmt er mit der Zeit eine bräunliche oder sogar schwarze Tönung an. Auf Dauer zerstört Zahnstein jedes strahlende Lächeln. Doch nicht nur ästhetisch ist der mineralisierte Zahnbelag ein Problem. „Zahnstein erhöht erheblich das Risiko für Zahnfleischentzündungen“, warnt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. „Wird die Entzündung nicht behandelt, so kann diese auf den gesamten Zahnhalteapparat übergreifen.“ Es drohen Zahnverlust und ernsthafte gesundheitliche Folgen.

### **Kann ich Zahnstein selbst entfernen?**

Gegen die hartnäckigen Ablagerungen helfen weder gründliches Spülen und Zähneputzen noch andere „Selbst-Hilfe-Maßnahmen“. Auch wenn in Internet-Ratgebern immer mal wieder Backpulver oder Zitronensaft als natürliche Hausmittel angepriesen werden, raten Mediziner strikt ab. „Die darin enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil des gewünschten Effekts“, so Dr. Schmidt. „Sie zerstören den Schmelz. Zähne und Zahnfleisch könnten verletzt werden.“

### **Sind auch Prothesen betroffen?**

Zahnstein schadet nicht nur unseren echten Zähnen. „Werden Prothesen ungenügend gereinigt, so kann sich auch hier Plaque absetzen und die Entstehung von Zahnstein begünstigen“, warnt Dr. Schmidt vor nachlässiger Mundhygiene. „Vielfach sitzen die Prothesen dadurch nicht mehr richtig oder sie klemmen.“ Wer es gründlich machen möchte, der verlässt sich bei der Säuberung nicht alleine auf Gebissreinigertabletten. „Sehr viel effektiver ist die mechanische Reinigung mit Prothesenbürste und Seife bzw. Prothesenreinigungspasten“, betont der Experte.

### **Gibt es auch Zahnstein auf Implantaten?**

Selbst Implantate sind vor Zahnstein nicht gefeit. „Bakterielle Beläge zwischen Implantat und Zahnfleisch führen zu starken Entzündungen des Zahnfleisches und der Schleimhaut rund um das Implantat sowie zu erheblichen Kieferknochendefekten“, erläutert Dr. Schmidt. Es drohen Knochenabbau und Verlust des Implantats.

### **Wie kann ich die Zähne vor Zahnstein schützen?**

Ob zweite oder dritte Zähne – das A und O der Zahnstein-Prävention ist eine gründliche Mundhygiene. Die American Dental Association (ADA) rät zweimal täglich die Zähne mit Zahnpasta und Zahnbürste zu reinigen. „Empfehlenswert ist es, die Borsten sanft gegen die Zähne zu drücken und Speisereste und Beläge mit kleinen, rüttelnden Bewegungen zu beseitigen“, so Dr. Schmidt. Sinnvoll ist ein systematisches Vorgehen, etwa nach der KAI-Technik: Zuerst die Kauflächen reinigen, dann die Außenflächen und zuletzt die Innenseiten – und dabei auch die Zwischenräume nicht vergessen.

© Mitteldeutsche Zeitung

Fotocredits: Pexels

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.