



Machen Sie mal Aaaaah!

Die große BILD-Zahnserie

1 Die 5 Todfeinde unserer Zähne

2 Wann ist zu viel Fluorid gefährlich?

3 7 Tipps gegen gelbe Zähne

4 Vergiftet Amalgam meinen Körper?

20 TOPS & FLOPS FÜR IHRE ZÄHNE

Weg mit der Ananas, her mit dem Kokosöl!



Fruchtsäure schädigt den Zahnschmelz – vor allem die Ananas hat es in sich

Foto: Doreen Salcher - Fotolia

Ananas und Spinat schaden den Zähnen, Erdnüsse und Schwarzbrot tun ihnen hingegen gut – schon gewusst?

Für BILD nennt Dr. Jochen H. Schmidt, (<http://www.carree-dental.de/team/zahnaerzte/dr-jochen-h-schmidt-msc/>) leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln, zehn Dinge, die Gift für unsere Zähne sind – und zehn Wege, dem Gebiss etwas Gutes zu tun.

Flop 1: Ananas und Orangen naschen



Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt

Foto: Carree Dental, Köln

Äpfel, Ananas und Orangen können unseren Zähnen arg zusetzen, denn diese Früchte enthalten viel Säure, die den Zahnschmelz schädigen kann, warnt Schmidt.

Das gilt übrigens nicht nur für frisches Obst, sondern auch für Fruchtsaft!

Er enthält Zitronensäure, und die hat es in sich: „Nicht nur der Zahnschmelz leidet. Früher oder später wird auch das Dentin, also ein wesentlicher Teil der Zahnschmelzsubstanz, in Mitleidenschaft gezogen“, sagt der Experte.

Flop 2: Es beim Zähneputzen übertreiben

Wer stets die empfohlenen drei Minuten erheblich überschreitet, entfernt keineswegs mehr Plaque. Vielmehr läuft er Gefahr, Zahnfleisch und -schmelz zu verletzen! Ganz oben auf der zahnärztlichen Mängelliste stehen insbesondere bei älteren Patienten Schmelzrisse sowie keilförmige Defekte, die durch eine falsche Putztechnik und damit zerstörte Schmelzareale entstehen.

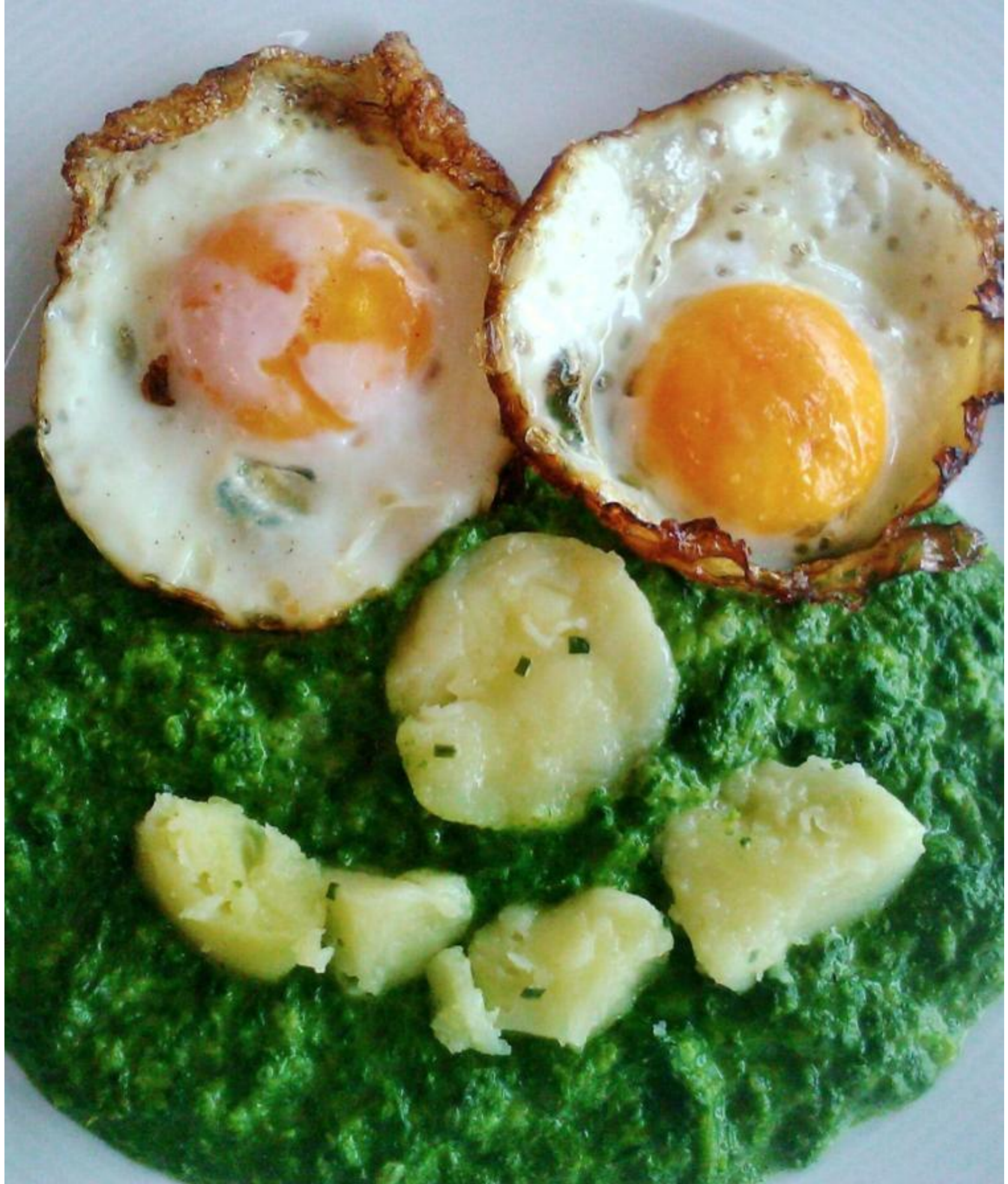


Mit viel Zahnpasta oft und lange schrubben – keine gute Idee. Vor allem Zahnfleisch und Zahnschmelz leiden darunter!

Foto: lassedesignen - Fotolia

Flop 3: Zu viel Spinat essen

Kaum zu glauben, aber wahr: Während Spinat nach wie vor als ideal gilt, um die Muskeln zu stählen, warnen Zahnärzte vor zu üppigem Verzehr des grünen Blattgemüses! Neben dem durchaus gesunden hohen Vitamin-A-Gehalt weist diese Pflanze auch einen hohen Anteil an Oxalsäure auf. Dass sich die Zähne nach dem Essen oft stumpf anfühlen, liegt primär an diesem „Kalziumräuber“. Durch den starken Entzug kommt es in den Zähnen zu einem Erosionsprozess.



Spinat entzieht den Zähnen Kalzium, lässt sie stumpf werden

Foto: EyeEm/Getty Images

Flop 4: Die Zähne mit Druck reinigen

„Das ist grundfalsch“, warnt Schmidt. „Zu viel Druck ist kontraproduktiv. Besser sanft putzen, ansonsten werden der Zahnschmelz abgetragen und das Zahnfleisch verletzt.“ Tipp: Bürsten mit weichen Borsten verwenden.

Flop 5: Permanent Weißmacher-Zahncremes nutzen

Dank ihres Wirkstoffs Titandioxid hellen diese Produkte zwar die Zahnoberfläche auf, reiben aber in manchen Fällen den Zahnschmelz stark ab. Deshalb sollten sie nicht täglich angewendet werden. Am besten vorher den Zahnarzt fragen!

Flop 6: Nach dem Essen sofort die Zähne putzen

„Davon ist strikt abzuraten“, warnt Schmidt. „Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden besser 30 Minuten warten. Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.“

Flop 7: Alte Hausmittel als „Weißmacher“ nehmen

Auch wenn immer mal wieder Backpulver (<http://www.bild.de/bild-plus/ratgeber/gesundheit/zaehne/weisse-zaehne-fuer-ein-bis-100-euro-guenstige-zahnpflege-52061732.bild.html>), Zigarrenasche oder Zitronensaft als natürliche Bleichmittel gepriesen werden, Zahnmediziner raten dringend davon ab. Denn die enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil des gewünschten Effekts: Sie zerstören den Zahnschmelz und lassen das darunter liegende Zahnbein immer stärker durchschimmern.

Flop 8: Zu viel Nikotin, Koffein und Rotwein

Bei übermäßigem Konsum führen diese Genussmittel über kurz oder lang zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche. Klebrige Lebensmittel wie Honig, Schokosnacks oder Bananen beschleunigen die Plaquebildung zusätzlich – also auch hier etwas seltener naschen bzw. anschließend gut die Zähne reinigen.



Wein und Schokolade – oder wie der Zahnarzt sagt: Plaque-Auslöser!
Foto: E/Getty Images

Flop 9: Mit den Zähnen knirschen

Das ist nicht nur anstrengend und schlafraubend (zumindest für den genervten Partner) – Risse im Zahnschmelz, abgeriebene Zähne, sogar Kopf- und Rückenschmerzen sowie Kieferfehlstellungen sind mögliche Folgen des Malmens und Pressens in der Nacht. In den meisten Fällen stecken Stress oder seelische Belastungen dahinter. Helfen können individuell angefertigte Kunststoffschienen, die während des Schlafs getragen werden. „Sie verhindern zwar nicht das weitere Knirschen der Zähne, aber sie entlasten die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur“, erklärt Schmidt. Ist Stress die Ursache, so löst sich das Problem meist von selbst, wenn die Anspannungsphase nachlässt.

Flop 10: Mangelnde Mundhygiene

Mundgeruch? Der kommt meist nicht vom Magen, sondern schlicht von mangelnder Mundhygiene, sagt Schmidt. Diese führt dazu, dass sich Bakterien in den Zahnzwischenräumen oder etwa unter beschädigten Kronen stark vermehren. Am ärgsten betroffen ist die raue Zungenoberfläche: Vom Speichel wird diese nur wenig gereinigt, daher können sich in den tiefen Grübchen und Fissuren schädliche Bakterien weitgehend ungestört ausbreiten und die schlecht riechenden Schwefelverbindungen auslösen.



Top 1: Kokosöl

„Das Fett der Kokosnuss greift die für Karies verantwortlichen Bakterien im Mundraum an, wirkt antibakteriell und beugt so Entzündungen im Mund vor“, erläutert Schmidt. Deshalb ist der Schlankmacher nicht nur als Küchen-Zutat gefragt. Auch als Mundspülung hat Kokosöl seinen Wert: Es reinigt das Gebiss und kann zudem bei Zahnverfärbungen aufhellend wirken. Achtung: Das Öl anschließend bitte ausspucken und den Mund mit Wasser spülen.

Top 2: Regelmäßiges Putzen

Werden Zähne schlecht geputzt, vermehren sich die Bakterien im Mundraum explosionsartig. Dadurch kann es zu Parodontitis – und in Folge davon – sogar zu Diabetes, Gefäßverkalkungen, Herzinfarkt und anderen Erkrankungen kommen. „Deshalb nicht nur die Schneidezähne und die Kauflächen der Backenzähne gründlich reinigen, sondern auch die Innen- und Außenseiten aller Zähne berücksichtigen“, rät Schmidt. „Zahnmedizinisch top ist es, auch die Zunge nach dem Zähneputzen mit einer speziellen Bürste bzw. einem Zungenschaber zu reinigen. Schließlich ist sie ein Tummelfeld für kariesverursachende Bakterien“, erklärt der Experte. Für die Zahnzwischenräume eignet sich Zahnseide sehr gut – aber nicht zu stark spannen, sonst schneidet sie eventuell ins Zahnfleisch.

Top 3: Erdnüsse knabbern

Erdnüsse können nicht nur das Cholesterin senken, sondern auch Parodontitis vorbeugen und altersbedingten Zahnausfall verzögern. Grund: Sie enthalten viel Eiweiß sowie lebenswichtige Mineralien – unter anderem jede Menge Magnesium.

Top 4: Fluoride

Rund fünf Tuben Zahnpasta „verputzt“ der Deutsche durchschnittlich pro Jahr. Ein ganz wichtiger Inhaltsstoff sind Fluoride – sie härten die Zähne und fördern die gezielte Kariesbekämpfung. Empfehlenswert ist deshalb auch die Verwendung von fluoridiertem Jodsalz in der Küche.

Top 5: Die richtige Putztechnik

Für eine gute Mundhygiene ist es nicht entscheidend, ob die Zähne manuell geputzt werden oder per elektrischer Bürste. Auf die richtige Technik kommt es an! Tipp: Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Dabei stets vom Zahnfleisch zum Zahn hin reinigen. Wichtig ist ein systematisches Vorgehen: „Zuerst kommen die **K**aufflächen dran, dann folgen die **A**ußenflächen und zu guter Letzt werden die **I**nnenflächen gereinigt“, beschreibt Schmidt die nicht nur für Kinder empfohlene **KAI**-Methode.

Top 6: 30 Minuten nach jedem Essen – Zähne putzen

Nicht nur morgens und abends, sondern auch nach jedem Imbiss sollte die Zahnreinigung selbstverständlich sein. Zunächst den Mund mit warmem Wasser ausspülen, frühestens 30 Minuten nach dem Essen ist Zähneputzen angesagt. Warum? Dann ist sichergestellt, dass der Bürsten-Abrieb den Schmelz der Zähne nicht zusätzlich angreift.

Top 7: Oft Schwarzbrot und Pumpernickel essen

„Das kräftige Kauen festigt die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an, was Bakterien den Garaus macht“, erläutert Schmidt. Zudem enthält Speichel wertvolle Mineralien wie Kalzium, Phosphat und Fluorid, die in den Zahnschmelz dringen und so die Zähne härten und schützen.

Top 8: Alle zwei bis drei Monate die Zahnbürste wechseln

Viele meinen, so lange die Borsten der Zahnbürste nicht schief und krumm sind, brauche ich keine neue – und tun ihren Zähnen damit nichts Gutes. Denn bereits leicht verschlissene Bürsten versagen bei der gründlichen Mundhygiene. Deshalb spätestens alle zwei bis drei Monate die Zahnbürste wechseln. Kommt eine Erkältung dazwischen, so ist der sofortige Austausch ratsam. Sonst droht eine erneute Infektion!

Top 9: Zahnseide benutzen

Vor allem bei problematischen Zahnzwischenräumen ist Zahnseide sinnvoll. „Denn hier bildet sich anderenfalls sehr häufig Karies“, erklärt Schmidt. 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.



Auf und ab statt kreuz und quer – flossen Sie richtig?

Foto: Brand X Pictures/Getty Images

Top 10: Karies ohne Bohrer behandeln lassen

Auch die beste Zahnpflege schützt nicht immer vor Karies. Aber bei kleinen Schäden muss dann längst nicht mehr gebohrt werden – stattdessen setzt die moderne Kariesbehandlung auf schmerzfreies Kunststoff-Gel: Dieses dringt in die befallenen Stellen ein, füllt die poröse Schmelzschicht von innen auf und versiegelt den Zahn. Schädliche Säuren können nicht mehr eindringen. Problem: Leider eignet sich diese Methode nur bei Erkrankungen im Anfangsstadium. Ein weiterer guter Grund also, zweimal jährlich regelmäßig zur Zahnarzt-Kontrolle zu gehen.