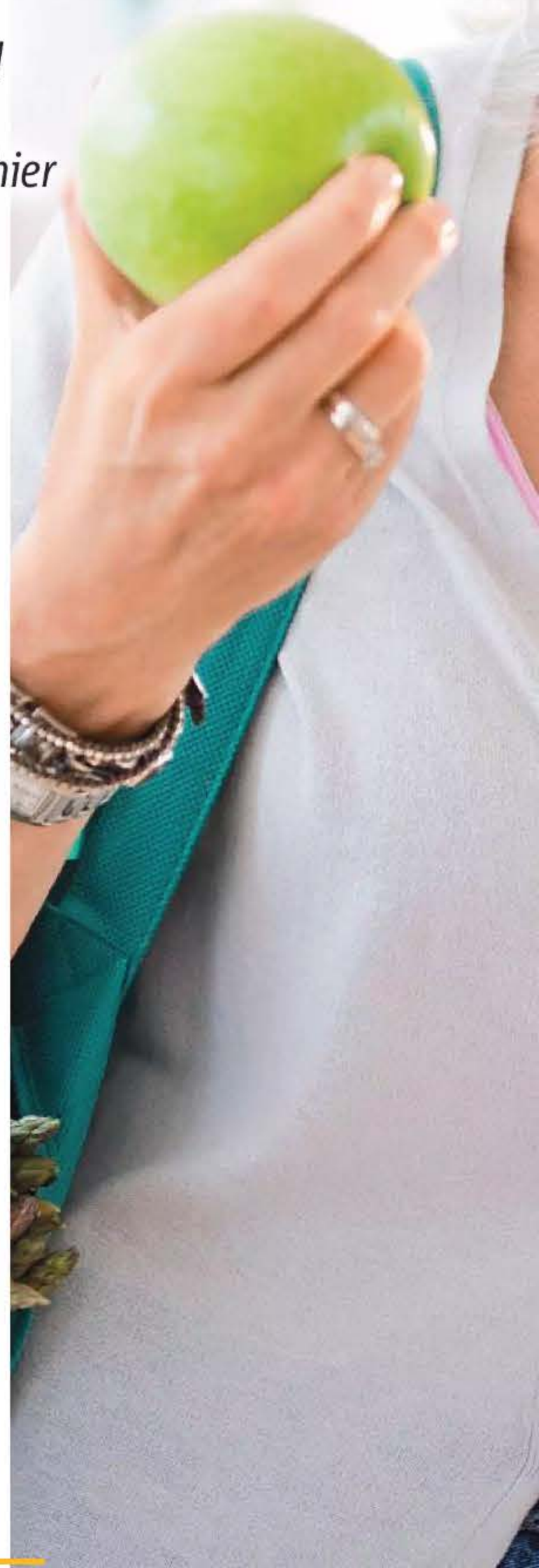
Wie wir wirklich kraftvoll zubeißen können

Die wichtigsten Fragen an den Zahnarzt

EXPERTE

Dr. Jochen H. Schmidt ist zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln und Spezialist für Implantologie

Was können wir tun, damit wir beherzt in jeden Apfel beißen können? Wie sinnvoll sind Implantate und welche neuen Therapie-Methoden gibt es? Antworten darauf und nützliche Tipps, wie unser Kau-Apparat möglichst lange gesund bleibt, lesen Sie hier



Nach dem Genuss von säurehaltigen Lebensmitteln wie Äpfeln sollten wir mit dem Zähneputzen 30 Minuten warten – das schont den Zahnschmelz

Die optimale Pflege

Worauf kommt es bei der täglichen Zahnpflege wirklich an?
Zweimal tägliches dreiminütiges Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahncreme – davon einmal in Kombination mit Zwischenraumpflege – beseitigt Bakterien und reduziert dadurch die Kariesgefahr erheblich. Empfehlenswert ist die sogenannte KAI-Technik: Zuerst werden die Kauflächen gereinigt, dann folgen die Außenflächen und zu guter Letzt die Innenseiten. Das schützt die Zähne bestmöglich, schließt aber Zahnschäden nicht völlig aus. Deshalb möglichst zweimal jährlich zur Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt gehen, um Schäden frühzeitig zu erkennen.

Wie kann ich durch die Ernährung etwas für meine Zähne tun?
Eine Paprika und eine Möhre täglich liefern reichlich Vitamin A, was die Mundschleimhaut stärkt und damit vor Zahnfleischentzündungen schützt. Eine Scheibe Vollkornbrot täglich festigt durch das kräftige Kauen die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an – das schützt vor Karies.

Zahnprobleme erkennen und behandeln

Wie verhindere ich eine Parodontitis?
Neben halbjährlichen Kontrollen (inklusive professioneller Zahnreinigung) ist die gründliche Zahnpflege das A und O. Sanft, aber gründlich lässt sich Zahnbelag mit einer elektrischen Zahnbürste entfernen. Konventionelle Zahnbürsten sind häufig zu weich oder zu hart und es wird oft mit zu starkem Druck geputzt, was Bakterienbelag fördern bzw. dem Zahnfleisch schaden kann.

Sollten Amalgam-Füllungen entfernt werden?
Ist sie intakt, kann sie nach heutigem Wissensstand bleiben. Eine poröse Amalgam-Füllung sollte jedoch z. B. gegen eine Keramikfüllung ausgetauscht werden.

Wie beeinflusst die Zahn-Gesundheit meinen Körper?
Ist der Zahnhalteapparat oder das Zahnfleisch bakteriell entzündet, besteht die Gefahr, dass z. B. durch Kaubewegungen Keime in die Blutbahn geraten. Dadurch können die Gefäße verstopfen. Langfristig kann das unserer Herzgesundheit schaden.

Das Wichtigste über Zahnersatz

Welche Unterschiede gibt es?
Immer mehr Menschen setzen bei Zahnlücken auf Implantate. Ähnlich wie ein „Dübel" im Kieferknochen fest verankert, bieten diese kleinen künstlichen Wurzeln den darauf befestigten Kronen oder Brücken sicheren Halt. Aber auch die festsitzende Brücke hat sich bewährt. Verursachen aber mehrere fehlende Zähne große Lücken, so lässt sich damit wenig ausrichten. Neben Implantaten sind dann Teilprothesen aus Kunststoffzähnen eine Alternative. Sie sind herausnehmbar und werden z. B. mit speziellen Klammern, an den gesunden Zähnen befestigt.

Welcher Ersatz passt zu mir?
Im Gegensatz zur Brücke ist bei einem Implantat das Abschleifen gesunder Zähne überflüssig. Da Implantate direkt im Kiefer und nicht an den Zähnen befestigt werden wie Brücken, bleiben die umliegenden Zähne verschont. Festsitzende Brücken sind meist die erste Wahl, wenn auch beide Nachbarzähne angegriffen sind.

Neue Therapien und Innovationen

Welche modernen Therapie-Methoden halten Sie für sinnvoll?
Statt des Bohrers setzt die moderne Kariesbehandlung inzwischen vermehrt auf die sogenannte Kariesinfiltration. Bei dieser innovativen Methode trägt der Zahnarzt mit Hilfe dünner Folien ein farbloses Kunststoff-Gel auf die kariöse Stelle auf. Dieses dringt unmittelbar ein, füllt die poröse Schmelzschicht von innen auf und versiegelt den Zahn. Schädliche Säuren können somit nicht mehr eindringen. Ein großer Vorteil ist, dass keine gesunde Zahnsubstanz mehr vernichtet werden muss wie beim Bohren. Der Nachteil: Leider eignet sich diese Methode nur bei Erkrankungen im Anfangsstadium. Bei weit fortgeschrittener Karies oder betroffenen Stellen im Wurzelbereich geht am Bohrer nach wie vor kein Weg vorbei. Außerdem ist die Behandlung bislang keine Kassenleistung.

In der Zahnarzt-Praxis

Was hilft am besten gegen Angst vor dem Zahnarzt?
Besonders wichtig ist, dass der Patient sich mit seinen Nöten ernst genommen fühlt. Das gelingt etwa dadurch, dass er mit dem Zahnarzt z. B. ein bestimmtes Zeichen vereinbart, mit dem die Behandlung jederzeit unterbrochen werden kann. Zudem sollte sich ein ängstlicher Patient vorab aufschreiben, welche Vorbehalte und Sorgen konkret gegen diese Behandlung bestehen und diese vorher mit dem Zahnarzt besprechen. Hilfreich ist es auch, sich möglichst umfassend zu informieren. Das lindert häufig Ängste. Aber auch Ablenkung kann helfen – etwa, wenn über Kopfhörer die Lieblingsmusik gehört wird. Regelmäßig angewandte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation helfen ebenfalls, Anspannungen auf dem Behandlungsstuhl entgegenzuwirken. Hypnose, Dämmerschlaf und – als letzte Option – eine Vollnarkose können den Zahnarztbesuch angstfreier machen. Mein Tipp: Sind die Symptome sehr ausgeprägt, kann es sich um eine psychosomatische Angsterkrankung handeln. Dann führt eine Psychotherapie oft zu einer nachhaltigen Besserung.

Fotos: Getty Images, Shutterstock (2), Adobestock, Privat