

Mundhygiene

Die besten Tipps für gesunde Zähne

Schöne und kräftige Zähne bis ins hohe Alter wünscht sich wohl jeder. Unser Experte erklärt, wie das gelingt...

Klar, Zähneputzen gehört für die allermeisten zur täglichen Körperpflege-Routine, aber mehr als drei Minuten morgens und abends widmen wir unseren Beißern oft nicht. Doch nicht nur das Putzen (mit der richtigen Technik!) ist ein wichtiger Baustein für den Erhalt gesunder Zähne. Der Kölner Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt erklärt, was es sonst noch zu beachten gibt:

Worauf es bei der Zahnpasta ankommt

Teuer muss eine gute Zahnpasta nicht sein. Viel mehr kommt es darauf an, dass eines der Mineralsalze Amin-, Zinn- oder Natriumfluorid enthalten ist. Diese machen die Zähne widerstandsfähiger und wirken Karies-Bakterien entgegen. Inhaltsstoffe wie Kamille, Panthenol oder Salbei wirken zudem entzündungshemmend. Achtung bei speziellen „antibakteriellen Zahncremes“: Sie enthalten meist keimtötende Zusätze, die die natürliche Mundflora aus dem Gleichgewicht bringen und die Mundschleimhäute angreifen können. Ein natürlicher keimtötender Zusatz ist etwa Salbei.

Knirschen ist keine Bagatelle

Auf die Zähne und Kiefergelenke wirken beim nächtlichen Knirschen Kräfte ein, die das Zehnfache des normalen Kaudrucks erreichen können - über 100 Kilogramm pro Quadratzentimeter. Dieser enorme Druck schadet nicht nur den Zähnen. Auch Entzündungen der Kiefergelenke, Kopf- oder Nackenschmerzen sind mögliche Folgen. Kunststoffschienen, die nachts getragen werden, können hier helfen - und sind sogar Kassenleistung.

Das beste Essen für die Beißer

Paprika, Grünkohl und Möhren fördern die Mundhygiene. Denn die Vitamine und Mineralstoffe von Gemüse stärken die Zahngesundheit und kräftigen das Zahnfleisch. Vor allem Vitamin A, das reichlich in Paprika und Möhren enthalten ist, unterstützt das Wachstum der Mundschleimhaut und schützt vor Zahnfleischentzündungen.

Vollkornbrot, Nüsse und Rohkost müssen kräftig gekaut werden. Das festigt die Zahnschmelze, stärkt das Zahnfleisch und sorgt für eine vermehrte Speichelproduktion, was Fäulnis-Bakterien den Garaus macht.

Hering, Lachs und Co. enthalten Mineralsalze die den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien schützen - und somit Karies vorbeugen.

Käse in allen Variationen sorgt ebenfalls für einen Karies-Schutzschild. Der Grund: Der zerkaute Käse haftet an den Zähnen und wehrt so gefährliche Säuren erfolgreich ab.

Stilles Mineralwasser ist ideal, um nach dem Genuss von Obst oder Säften die Rückstände der Fruchtsäure von den Zähnen zu spülen. Diese greifen nämlich den Zahnschmelz an.

Ein Fall für den Zahnarzt - Achten sie auf diese Veränderungen

RAUE ZÄHNE deuten auf Karies hin. Dringt diese bis in das Zahnmark vor, entstehen Entzündungen und heftige Schmerzen - anfangs meist nur zeitweise, schließlich dauerhaft. Ein deutlicher Hinweis sind braune oder weiße Flecken am Zahnschmelz. Denn für diese Erkrankung ist eine Entkalkung der Zahnschmelz durch Stoffwechselprodukte der Bakterien typisch. Auch Zähne, die empfindlich auf Kälte oder Wärme reagieren, können ein Anzeichen sein.

GESCHWOLLENES UND BLUTENDES ZAHNFLEISCH beim Zähneputzen sollte nicht ignoriert werden. Denn die chronische Entzündung des Zahnbetts lässt das Zahnfleisch allmählich zurückgehen und schadet langfristig dem gesamten Zahnhalteapparat.

Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können die Keime zudem in die Blutbahn gelangen und so den Krankheitsverlauf von Diabetes und Arteriosklerose negativ beeinflussen.

BRÜCHIGE ZÄHNE deuten bei Erwachsenen oft auf Sodbrennen hin. Dabei fließt saurer Mageninhalt zurück in die Speiseröhre und Mundhöhle. Die aufsteigende Magensäure schädigt Zähne und Zahnschmelz.

Typische Symptome sind Aufstoßen und Schluckbeschwerden. Meist hilft eine medikamentöse Behandlung.

© CLOSER

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.