Gutes Vorbild: Zahnpflege-Routine kann man nicht früh genug erlernen

Bestes Mittel gegen Karies: täglich Zähne putzen und Zahnseide verwenden

Karies, Fehlstellungen und Co.

Sind schlechte Zähne vererbbar?

Das Kind kommt ganz nach seiner Mutter … Stimmt diese Aussage auch, wenn es um die Zähne geht?

Für meine Zähne kann ich nichts. Das liegt bei uns in der Familie." Solche Aussagen bekommen Zahnärzte immer wieder zu hören. „Das ist Unsinn", meint Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. „Entscheidend sind Mundpflege und gesunde Ernährung." Wer demnach viel Zucker isst und die Zähne unregelmäßig putzt, braucht sich über Karies nicht zu wundern. „Richtig ist lediglich, dass schlechte Angewohnheiten oft in der Familie vorgelebt und von einer Generation zur nächsten vermittelt werden."

Wichtig sind regelmäßige Termine beim Zahnarzt, um Karies rechtzeitig zu erkennen

Nur einzelne Faktoren werden vererbt

Auch wenn Karies nicht vererbt wird: Es gibt erbliche Faktoren, die eine Zahn-Erkrankung begünstigen können. Dazu gehören die Speichelflussrate sowie die Mineralienzusammensetzung des Speichels. Je mehr Speichel produziert wird und je mehr Mineralien dieser enthält, desto besser schützt er vor Säuren, die von Kariesbakterien abgesondert werden. Erblich ist auch die Stellung der Zähne. Je verschachtelter und enger sie stehen, desto leichteres Spiel hat Plaque, weil die gründliche Reinigung schwieriger wird. Auch die Neigung zu Parodontitis, einer Entzündung des Zahnbettes, die zu Zahnverlust führen kann, kann vererbt werden. Eine tägliche gründliche Mundpflege ist die beste Prophylaxe.

Weicher Zahnschmelz kann ebenfalls in der Familie weitergegeben werden. Das Putzen mit einer weichen Zahnbürste sowie die Verwendung von fluoridhaltiger Zahncreme schützen die empfindlichen Zähne.

Richtige Zahnpflege ist das A und O

Letzten Endes entscheidet jedoch die Zahnhygiene, ob Karies entsteht oder nicht. Denn Karies entsteht vor allem durch Bakterien in der Mundhöhle. Diese verwandeln Zucker, den wir mit der Nahrung aufnehmen, in schädliche Säure. Zerstört diese den Zahnschmelz, haben Bakterien leichtes Spiel. Die Folge: Löcher in den Zähnen. Schlimmstenfalls droht sogar der Zahnverlust.

Wichtig ist die richtige Putztechnik: „Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen", rät Dr. Schmidt.

Empfehlenswert ist neben fluoridhaltigen Zahnpasten der Einsatz von Zahnseide. Nur so lassen sich die Zwischenräume gründlich reinigen, wo sich sehr häufig Karies bildet – aber bitte nicht zu stark spannen, sonst kann Zahnseide das Zahnfleisch verletzen. Auch die Zunge nach dem Zähneputzen mit einer speziellen Bürste bzw. einem Zungenschaber reinigen. Durch die richtige Zahnpflege können dann selbst geerbte weiche Zähne ein Leben lang gesund bleiben.

Experte

Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter und „Master of Science Oral Implantology" des Carree Dental in Köln. www.carree-dental.de

FOTOS: ISTOCKPHOTO; PRIVAT; CARREE DENTAL