

## ALLTAGSFRAGE

### Sind schlechte Zähne vererbbar?



Zähne spielen definitiv eine Rolle, wenn wir die Attraktivität einer Person definieren

Foto: E/Getty Images

veröffentlicht am 05.05.2017 - 12:29 Uhr

**Er kommt ganz nach seinem Vater – stimmt diese Aussage auch, wenn`s um unsere Zähne geht? Sind schlechte Zähne wirklich vererbbar? Oder sind andere Faktoren viel entscheidender?**

*BILD kennt die Antwort!*

„Für meine Zähne kann ich nichts. Das liegt bei uns in der Familie.“ Solche Aussagen bekommen Zahnärzte immer wieder zu hören. Aber ist da wirklich etwas dran? „Das ist Unsinn“, meint Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Kölner Carree Dental.

**Entscheidend sind Mundpflege und gesunde Ernährung.** Denn: Wer viel Zucker isst und dann die Zähne auch noch unregelmäßig putzt, der braucht sich über Karies nicht zu wundern. „Richtig ist, dass solche 'schlechten Angewohnheiten' oftmals in der Familie 'vorgelebt' – und somit von einer Generation zur nächsten vermittelt werden.“

Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt aus Köln klärt Missverständnisse auf, u.a. über die richtige Zahnpastamenge.

**Der beste Schutz vor schlechten Zähnen ist definitiv gründliche Zahnpflege.** 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 der Zahnverlust. Wichtig ist zudem die richtige Putztechnik: „Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen“, rät Dr. Schmidt. **Weitere Empfehlungen des Experten:** fluoridhaltigen Zahnpasten, Zahnseide, die Zunge mit einer speziellen Bürste bzw. einem Zungenschaber reinigen.