

# Zahnarzt erklärt: In drei Schritten bekommen Sie gesunde und strahlende Zähne

Freitag, 28.04.2017, 15:58 · von FOCUS-Online-Experte [Jochen Schmidt](#)



Colourbox.de Die Zahnbürste sanft gegen die Zähne drücken.

Regelmäßiges Putzen beugt Karies und Parodontitis vor. Deshalb greifen die meisten Deutschen zwei Mal am Tag zu Bürste und Zahnpasta. Dabei kommt es allerdings auch auf die richtige Technik an. Ein Experte erklärt, worauf Sie beim Schrubben achten sollten.

„Für meine Zähne kann ich nichts, das liegt bei uns in der Familie.“ Solche Aussagen bekommen Zahnärzte immer wieder zu hören. Aber das ist natürlich Unsinn. Nicht die Genetik, sondern ungenügende Mundpflege und ungesunde Ernährung sind verantwortlich für „schlechte Zähne“. Wer viel Zucker isst und dann die Zähne auch noch unregelmäßig putzt, der braucht sich über Karies nicht zu wundern.

Bei Zahnfäule kommt es zu einer fortschreitenden Entkalkung, das schädigt den Zahnschmelz. Ist diese Schutzschicht der Zahnkrone zerstört, haben Bakterien leichtes Spiel. Die Folge: Löcher in den Zähnen. Schlimmstenfalls droht Zahnverlust. Dringt die Karies bis in das Zahnmark (Pulpa) vor, entstehen Entzündungen und in Folge davon heftige Schmerzen – anfangs meist nur zeitweise, schließlich dauerhaft.

## Richtig putzen hält die Zähne gesund

Für dauerhaft schöne Zähne ohne Karies ist eine regelmäßige Pflege mit der richtigen Putztechnik wichtig:

1. Drücken Sie die Borsten sanft gegen die Zähne.
2. Beseitigen Sie Speisereste und Beläge mit kleinen, rüttelnden Bewegungen.
3. Verwenden Sie fluoridhaltige Zahnpasten und täglich Zahnseide. Nur so lassen sich die Zwischenräume gründlich reinigen, wo sich sehr häufig Karies bildet.

Und greifen Sie [öfter zu Schwarzbrot und Obst](#). Das kräftige Kauen von Apfel oder Pumpernickel regt die Speichelproduktion an, lässt weniger Beläge entstehen und macht Bakterien somit den Garaus.

## Karies ist ansteckend

Da Karies ansteckend ist, sollten Eltern möglichst nicht Schnuller oder Breilöffel des Nachwuchses ablecken. Ansonsten könnten kariesverursachende Bakterien in die Mundhöhle des Kindes gelangen. Allerdings ist eine Keimübertragung zwischen Kindern und Eltern praktisch gar nicht zu vermeiden.

Viel entscheidender für die Entstehung von Karies sind zudem andere Faktoren, in erster Linie zu viel Zucker und [mangelhafte Zahnpflege](#). Denn regelmäßiges Zähneputzen beseitigt Bakterien und Säure und reduziert dadurch die Kariesgefahr erheblich.

## Karies erkennen

Bestimmte Symptome sollten Sie stutzig machen:

- Braune oder weiße Flecken deuten auf Zahnfäule hin. [Für diese Erkrankung ist eine Entkalkung der Zahnschicht durch Bakterien typisch](#).
- Auch Zähne, die empfindlich auf Kälte oder Wärme reagieren, können ein Alarmzeichen sein.

Doch letztendlich kann nur der Zahnarzt sicher beurteilen, ob Karies vorliegt.

Ein Mediziner unterscheidet übrigens je nach Schädigung der Zahnschicht zwei Formen: Ist die Oberfläche trotz fortschreitender Entkalkung noch intakt, spricht er von Initialkaries. Bei einer etablierten Karies hingegen ist die Oberfläche bereits angegriffen. Das berüchtigte Kariesloch bildet sich erst im weit fortgeschrittenen Stadium.

[PDF](#)



Hilfe bei Zahnschmerzen

Unser **PDF-Ratgeber** finden Sie Hilfe, wenn die Zähne schmerzen. Von Implantaten bis Wurzelkanalbehandlung. Plus: Die 425 besten Zahnärzte.

[Zum PDF-Ratgeber](#)

## So behandelt der Arzt Karies

Ist der Zahn noch nicht zu stark beschädigt beziehungsweise zerstört, lässt sich Karies stoppen. [Wichtig ist, dass tiefere kariöse Stellen gründlich entfernt werden](#). Bei sehr tiefer Karies ist es möglich, den nervnahen Anteil zu belassen. Eine dichte Füllung kann dann dafür sorgen, dass die kariesverursachenden Bakterien eingeschlossen werden und so absterben.

Was nicht nur Angst-Patienten erfreuen dürfte: Statt des Bohrers setzen moderne Behandlungsmethoden wie die Kariesinfiltration [auf schmerzfreies Kunststoff-Gel](#). Dadurch bleiben dem Patienten manche Schmerzen erspart. Ein weiterer Vorteil dieser Form der Kariesbehandlung: Es muss keine gesunde Zahnschicht mehr vernichtet werden. Doch leider eignet sich die Methode nur bei Erkrankungen im Anfangsstadium. Bei weit

fortgeschrittener Karies oder betroffenen Stellen im Wurzelbereich geht am Bohrer nach wie vor kein Weg vorbei.

Über den Experten

Jochen Schmidt ist Gründer und leitender Zahnarzt des Kölner Zahnzentrums [Carree Dental](#).

## **Im Video: Darum sollten Sie beim Zähneputzen unbedingt Zahnseide benutzen**

© FOCUS Online 1996-2017

Drucken

### **Fotocredits:**

Colourbox.de, FOCUS Gesundheit

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.

