

Zahn-ABC



imagery supplied by Petra

Lexikon des schönen Lächelns: Diese 26 BEGRIFFE MIT BISS sollten Sie unbedingt kennen – denn mit diesem Wissen können Sie Ihre Mundhygiene buchstäblich verbessern

A - ANSTECKUNG

Küssen verboten? Na, wir wollen es mal nicht übertreiben. Dennoch: Beim Knutschen werden nicht nur Erkältungen übertragen, sondern auch das Kariesbakterium *Streptococcus mutans*. Plagt den Partner Zahnweh, also lieber selbst auch einen Termin beim Arzt vereinbaren. Und nach dem Küssen schön putzen.

B - BLEACHING

Methoden zum Aufhellen der Zähne gibt es viele. Spezielle Whitening-Pasten können bis zu 90% der Verfärbungen auf der Oberfläche entfernen. Den Farbton im Inneren des

Zahns verändert man durch Bleichen. Beim Profi startet die Behandlung mit einer professionellen Zahnreinigung, danach kommen Bleichgele zum Einsatz. Kassen zahlen die kosmetische Behandlung nicht.

C - CHLORHEXIDIN

Das Antiseptikum wird vor allem für Mundspülungen genutzt, da es das Wachstum von Kariesbakterien, Pilzen und Viren hemmt. Zudem verhindert der Wirkstoff die Bildung von Belägen und Gerüchen über Stunden. Als Nebenwirkung können allerdings Zahnverfärbungen entstehen. Aber keine Panik: Setzt man die Spülung ab, lässt sich der bräunliche Film durch gründliches Zähneputzen wieder entfernen.

D - DENTINTUBULI

Die feinen Kanäle verbinden Zahnoberfläche und Nerv. Bei freiliegenden Zahnhälsen sind die Öffnungen der Dentintubuli ungeschützt, dann schmerzt Heißes, Kaltes, Süßes oder Saures. Zahnpasta für empfindliche Zähne hilft - oder eine Fluoridlackversiegelung aus der Praxis.

E - EROSION

So lautet der Fachbegriff für Zahnschmelzabbau, vor allem durch Säuren aus Lebensmitteln. Der Substanzverlust führt zu sensiblen Zähnen, im Extremfall muss überkront werden.

F - FLUORID

Demineralisierung führt zu Karies. Doch zum Glück steuert unser Speichel mit Mineralstoffen gegen. Fluorid hilft zusätzlich: Es lagert sich am Zahnschmelz an und macht ihn widerstandsfähiger. Die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) führt den Kariesrückgang in Deutschland auch darauf zurück, dass immer mehr Menschen Zahnpasten mit Fluorid verwenden.

BODYBUILDER .Medizinische Kamillenblüten-Zahncreme " mit Natrium- und Aminfluorid für starken Schmelz von Aminomed, 75 ml, ca. 2 €

G - GINGIVITIS

Damit meint der Zahnarzt: Zahnfleischentzündung. Bei Rötungen und Schwellungen oder Bluten beim Putzen herrscht Alarmstufe Rot. Wer jetzt nicht mit optimaler Zahnhygiene gegensteuert, riskiert, eine Parodontitis zu entwickeln, die das Zahnbett betrifft und zu Zahnverlust führen kann.

H - HYDROXYLAPATIT

Das härteste Material unseres Körpers ist der Hauptbestandteil von Knochen und Zahnschmelz, kann aber durch Säuren und Abnutzung leiden, was die Zähne empfindlicher macht. Es steckt auch in Produkten wie etwa antibakterieller Zahn-Milch kittet kleine Defekte.

REPARIERT "Zahn-Milch" von Biorepair, 500 ml, ca. 8 €

I - IMPLANTATE

Heute werden auf den Millimeter genau Position, Größe und Ausrichtung der künstlichen Zahnwurzel berechnet - dank 3-D-Computertechnik. "Die minutiöse virtuelle Planung sichert den optimalen Sitz des späteren Zahnersatzes", so Dr. Karapetian, Zahnarzt und Oralchirurg des Carree Dental in Köln. Das Implantat wird so exakt an die Stelle gesetzt, die dafür am besten geeignet ist.

J - JIG-SCHIENE

Beim nächtlichen Verarbeiten von Stress durch Zähneknirschen oder -pressen entlastet diese geniale Entspannungsplatte unser Kau-system. Beißt man zusammen, landet der Druck nur auf den unteren Frontzähnen. Das löst den Schutzreflex aus, der auftritt, wenn wir auf ein Steinchen beißen, und wir öffnen den Mund augenblicklich. Das verhindert eine Überbelastung.

K - KARIES

Fast jeder Erwachsene in Deutschland ist von der sogenannten Zahnfäule betroffen. Sie gilt noch immer als eine der häufigsten Zivilisationskrankheiten weltweit. Dabei kommt es zunächst zu einer Demineralisation der Zähne durch Säuren, die als Stoffwechselprodukt von Bakterien gebildet werden. Es entstehen helle Flecken, die sich dann durch Farbpigmente aus der Nahrung dunkel färben. Wird die Karies nicht behandelt, dringt sie durch den Schmelz ins Zahnbein vor und verursacht starke Schmerzen.

L - LÄSION

Hinter dem medizinischen Fachbegriff steckt eine Verletzung oder Störung der anatomischen Struktur oder der physiologischen Funktion. Auslöser dafür können etwa Unfälle oder Krankheiten sein, bei denen es zu einem Zahntrauma, einer Verletzung, kommt. Eine kariöse Läsion kennen wir umgangssprachlich als Loch im Zahn.

M - MUNDGERUCH

Dafür sind meist Schwefelverbindungen verantwortlich, die beim Ausatmen faulig riechen. Zungenreiniger helfen, den Belag zu entfernen. Zudem können spezielle Kaugummis, Sprays und Spülungen (z.B. von CB12) mit Zink und Chlorhexidin die Schwefelgase neutralisieren.

N - NACHTSCHICHT

So lautet der Fachbegriff für Zahnschmelzabbau, vor allem durch Säuren aus Lebensmitteln. Der Substanzverlust führt zu sensiblen Zähnen, im Extremfall muss überkront werden.

O - ÖLZIEHEN

Bei der ayurvedischen Art zu entgiften wird Öl (z.B. Kokos) 20 Minuten im Mundraum hin- und hergezogen. Es bindet Bakterien. Also nicht runterschlucken! Und anschließend gründlich putzen.

P - PLAQUE

Dieser immer sehr zähe Zahnbelag setzt sich auf der Zahnoberfläche ab, in den Fissuren der Backenzähne, entlang der Zwischenräume und am Zahnfleischrand. Er besteht aus Nahrungsresten, Speichel und Keimen: In 1 Milligramm nasser Plaque „leben“ ca. 250 Millionen Bakterien, deren Ausscheidungen den Zahnschmelz schädigen. Daher: gründlich reinigen, morgens und abends.

Q - QUECKSILBER

Amalgam wird seit über 100 Jahren als Füllstoff verwendet. Die Legierung enthält giftiges Quecksilber. Von intakten Amalgamfüllungen geht zwar keine Gefahr aus. Treten aber Ionen aus, kann es zu Vergiftungssymptomen kommen. Amalgamfüllungen lieber regelmäßig kontrollieren lassen!

R - REINIGUNG

Keine Chance - manche Stellen sind unerreichbar. Daher empfehlen Zahnärzte: zweimal jährlich eine Profi-Zahnreinigung, bei der Ablagerungen auch mithilfe eines Ultraschallgeräts und eines Luft-Wasser-Salz-Gemischs entfernt und die Zähne poliert werden.

S - SCHALLZAHNBÜRSTE

"Elektrische Zahnbürsten entfernen Beläge einfacher und gründlicher als Handmodelle", so Dr. Thea Rott, Oberärztin der Parodontologie an der Uniklinik Köln. Schallzahnbürsten entfernen rund 20 Prozent mehr Plaque als Handzahnbürsten. Die Vibration erzeugt winzige Luftbläschen im Speichel, die "verbündete" Bakterien (Fachbegriff: Biofilm) aufbrechen können.

PROFITOOL" Vitis sonic S20" von Dentaïd, ca. 65 €, in Apotheken

T - TOXINE

Spuren von Schwermetallen aus schadhafte Füllungen sowie Bakterienausscheidungen richten nicht nur im Mundraum Schaden an. Über Blut- und Nervenbahnen gelangen die giftigen Stoffe von Zähnen und Entzündungsherden in den ganzen Körper und können dort Verursacher von Rheuma, Migräne, Kreislaufbeschwerden, Herzerkrankungen, Diabetes oder auch Frühgeburten sein.

U - UNSICHTBARE ZAHNSPANGE

Fehlstellungen lassen sich auch noch im Erwachsenenalter korrigieren. Praktisch und unauffällig geht das mit individuell angefertigten transparenten Kunststoffschienen (z.B. "Invisalign"), die zum Putzen und Essen herausgenommen werden können. Ob

die eigene Krankenversicherung die Kosten von mindestens ca.3500€ übernimmt, sollte man vorher abklären.

V - VENEERS

(engl. Abdeckung, Fassade) Die hauchdünnen Verblendschalen aus Keramik garantieren ein HollywoodLächeln. Sie kaschieren Unebenheiten der Zahnfront und werden mit Spezialkleber auf die zuvor abgeschliffenen Zähne geklebt.

W - WURZELKANAL

Ist er entzündet, spricht man von Pulpitis. In den häufigsten Fällen lösen Kariesbakterien die Zahnmarkentzündung aus. Wird sie nicht behandelt, kann der Zahn(nerv) absterben.o lautet der Fachbegriff für Zahnschmelzabbau, vor allem durch Säuren aus Lebensmitteln. Der Substanzverlust führt zu sensiblen Zähnen, im Extremfall muss überkront werden.

X - XYLIT

(auch Xylitol) Im Gegensatz zu normalem Zucker schützt der natürliche Zuckeralkohol vor Karies. Denn die kariogenen Bakterien nehmen ihn zwar auf, können ihn aber nicht verstoffwechseln - sie sterben ab.

POWERPASTE "MinOra/"-Zahncreme mit Xylit und Mineralstoffen von Pflüger, 75ml, ca.5€

Y - Y-FORM

Zu einer guten Dentalreinigung gehört auch Zahnseide. Einfacher als mit Finger und Faden putzt es sich mit Zahnseidesticks. In deren y-förmige Halterung ist die Seide bereits eingespannt.

Z - ZAHNZWISCHENRÄUME

Gerade hier, wo die meisten Zahnbürsten nicht hinkommen, können sich Essensreste und Bakterien festsetzen. Für Abhilfe sorgen sogenannte Interdentalbürstchen, die es in den unterschiedlichsten Ausführungen gibt - groß, klein, mit Borsten oder aus Silikon. Sie sollten zur täglichen Routine gehören.

FEIN "EasyPick" aus flexiblem Silikon von TePe, 36 Stk., ca. 5 €

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.