

## 9 Experten-Tipps für schöne und gesunde Zähne im Sommer



*Schöne, gesunde Zähne kann heute jeder haben. In der Bildergalerie erfahren Sie, welche Tipps dabei helfen*

**Nichts wirkt so anziehend wie strahlend weiße, gesunde Zähne! Schon kleine Tricks helfen, die Zähne gesund zu halten. Wirken Zitronensaft und Backpulver? Hier erfahren Sie es!**

Eine leicht gebräunte Haut und strahlend weiße, gesunde Zähne – für viele der Inbegriff sommerlicher Attraktivität. Um der Natur etwas nachzuhelfen, greift so mancher zu Bleachings, alten Hausmitteln wie Backpulver oder anderen Anti-Aging-Methoden für die Zähne. Doch einige **Maßnahmen für gesunde Zähne haben auch ihre Schattenseiten**, warnt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt des Kölner Carree Dental.



### **Backpulver und Zitrone für gesunde Zähne?**

In der Bildergalerie können Sie jetzt neun medizinische **Tipps für strahlend, gesunde Zähne entdecken.**

*Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt des Kölner Carree Dental*

## Nach dem Eisessen Zähneputzen



Sommerzeit ist Eiszeit, vermeiden sollten Sie aber ständiges Eisessen, auch wenn das Thermometer noch so hoch steigt. Das gilt übrigens nicht nur für Schokoladen- oder Nusseis, sondern auch für Früchte-Sorten. Denn die Verbindung von Säure und Zucker ist „reines Gift“ für unsere Zahngesundheit. Ähnlich sieht es auch bei vermeintlich gesunden Fruchtsäften aus. Neben vielen Kalorien enthalten auch diese einen guten Teil Zitronensäure. Und diese schadet gegebenenfalls nicht nur dem Zahnschmelz, sondern auch dem Dentin, einem wesentlichen Teil der Zahnschicht. Wichtig ist gründliches Zähneputzen nach jeder Nascherei. Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden sollten wir jedoch 30 Minuten mit der Reinigung warten. Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.

## Hände weg von Backpulver und Zitronensaft



Auch wenn in Internet-Ratgebern immer mal wieder Backpulver, Zigarrenasche oder Zitronensaft als natürliche Bleichmittel gepriesen werden, zahnmedizinisch ist davon dringend abzuraten. Denn die enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil des gewünschten Effekts: Sie zerstören den Schmelz und lassen das darunter liegende Zahnbein immer stärker durchschimmern.

## Kein Bleaching bei Karies



Bei einem Bleaching verändert eine chemische Reaktion die Farbpigmente im Schmelz so sehr, dass die Zähne anschließend hell und sauber wirken. In Frage kommt diese Methode aber nur, wenn Zähne und Zahnfleisch gesund sind. Der einfache Grund: Bei Karies oder frei liegenden Zahnhälsen kann das Bleichgel in das Zahninnere gelangen und im schlimmsten Fall Nerven schädigen. Wirkungslos ist die Methode bei Kronen, Füllungen oder Veneers (Verblendschalen), da prinzipiell nur der natürliche Zahnschmelz farblich aufgehellt werden kann. Unterschieden wird zwischen Home- und Power-Bleaching. Beim „Home-Bleaching“ fertigt der Zahnarzt eine Bleichschiene aus Kunststoff an. Diese ist mit einem aufhellenden Gel gefüllt und wird vom Patienten einige Stunden täglich daheim getragen. Beim „Power- oder In-Office-Bleaching“ verwendet der Zahnarzt Präparate in weitaus höherer Konzentration. Deshalb kommt dieses Verfahren ausschließlich in der Zahnarztpraxis zum Einsatz. Die Aufhellung hält je nach Ernährungsgewohnheiten und Mundhygiene ein bis drei Jahre.

## Weißmacher-Cremes gefährden den Zahnschmelz



Haben Kaffee, Tee, Rotwein und Tabak im Laufe der Jahre ihre Spuren hinterlassen, so können spezielle Zahnpasten dank des Wirkstoffs Titandioxid Zahnoberflächen aufhellen. Doch Vorsicht: Manche Produkte reiben den Zahnschmelz stark ab und sollten deshalb nicht täglich angewendet werden. Am besten zuvor den Zahnarzt fragen. Sind die Zähne von Natur aus gelblich, so zeigen Weißmacher-Zahncremes übrigens kaum einen Effekt. Und wer freiliegende Zahnhäse hat, der sollte sie auf keinen Fall verwenden.

## Kaffee, Rotwein und Spinat nur in Maßen



Nikotin, Koffein und Rotwein sollten nur in Maßen „genossen“ werden. Ansonsten führen diese Genussmittel über kurz oder lang zu unschönen Ablagerungen von Farbstoffen auf der Zahnoberfläche. Auch der an und für sich so gesunde Spinat und Rhabarber „bekommen“ den Zähnen aufgrund reichlich enthaltener Oxalsäure weniger gut. Klebrige Lebensmittel wie Honig, Schokosnacks oder Bananen beschleunigen die Plaquebildung – also auch hier etwas seltener zugreifen bzw. anschließend gut die Zähne putzen.

## Mundspülungen nur sporadisch



Mundspülungen sind eine gute Ergänzung der Mundhygiene. Doch sie sollten nicht dauerhaft zum Einsatz kommen, denn das kann der natürlichen Mundflora schaden.

## Geben Sie Ihren Zähnen Fluorid



Rund fünf Tuben Zahnpasta „verputzt“ der Deutsche durchschnittlich pro Jahr. Hunderte von Zahncremes versprechen ihm perfekte Pflege und optimalen Schutz. Achten sollte man bei der Auswahl auf fluoridhaltige Produkte. Denn diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien und sind damit die beste Maßnahme, um Karies vorzubeugen.

## Zahnschmuck erfordert gründliche Pflege



So genannter Zahnschmuck ist vor allem bei jungen Leuten ein gefragtes modisches Accessoire. Neben Tattoos, die einfach auf die Zähne geklebt werden, gibt es als noblere Variante auch dünne Goldfolien (Dazzler), teilweise mit Diamanten oder Rubinen verziert. Twinkles sind kleine Glitzersteine aus Glas oder echten Diamanten, Rubinen oder Edelsteinimitationen. Mit speziellen Klebern werden diese Hingucker auf den Frontzähnen befestigt. Das Risiko: Auf den unregelmäßigen Oberflächen machen sich bakterielle Zahnbeläge leichter breit, was Karies fördern kann. Deshalb ist eine besonders gründliche Zahnpflege unerlässlich. Mögliche Folgeschäden wie Parodontitis entstehen insbesondere durch Methoden, bei denen die Steine im Schmelz „verankert“ werden.

## Rütteln, nicht schrubben



Nach wie vor greift die überwiegende Mehrheit der Deutschen bei der täglichen Mundpflege zur guten alten Handzahnbürste. Um das Zahnfleisch nicht zu verletzen, empfehlen sich gut abgerundete Kunststoffborsten. Diese stets sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Unabhängig von Art und Funktion der Bürste, ist Fingerspitzengefühl gefragt: Zu starkes Schrubben schädigt die Zahnschicht, da hilft die beste Bürste nichts.