

Das schützt die Zähne

Regelmäßig putzen – schön und gut. Doch auch mit anderen Maßnahmen können Sie für ein gesundes Gebiss sorgen

Viele glauben, wenn Sie, soweit es geht, auf Zucker verzichten, seien sie auf der sicheren Seite. Stimmt nicht ganz. Denn es gibt viele weitere Zahnfeinde. Was bei der Zahngesundheit noch zählt.

• **SÄUREN MEIDEN** Das gesunde Obst enthält Säure, die den Zahnschmelz angreift. Warten Sie mit dem Biss in den Apfel einige Zeit nach dem Zähneputzen. Und knabbern Sie lieber säurearme Snacks wie Möhren.

• **STRESS REDUZIEREN** Zeiten großer Anspannung schwächen das Immunsystem. Dann vermehren sich Bakterien leichter und die Parodontitis-Gefahr steigt. Und: Oft knirschen Gestresste nachts mit den Zähnen. Das verursacht Abrieb-Schäden am Schmelz und geht aufs Kiefergelenk.

• **MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN** Nikotin verengt die Blutgefäße. Neben der Belastung für Herz und Kreis-

lauf wirkt es sich auch schädlich auf das Zahnfleisch aus. Bei Rauchern treten fünfmal häufiger Zahnbett-erkrankungen auf, weil dort nicht ausreichend Abwehrstoffe ankommen.

• **DURST VERHINDERN** Haben Sie zu wenig getrunken, fehlt Speichel, der kleine Partikel wegspülen kann. Zahnfreundlich sind Getränke wie Milch (1/4 l pro Tag), Wasser und ab-

und zu als natürlicher Kariesschutz: schwarzer Tee.

• **NIE NACHLÄSSIG WERDEN** Mindestens zweimal am Tag drei Minuten lang Zähne putzen – so viel Zeit muss sein! Drücken Sie nicht zu fest auf, denken Sie auch an hintere Zähne und entfernen Sie Speisereste und Bakterien mit Zahnseide oder Interdentalbürsten aus den Zwischenräumen.



Ein strahlendes Lächeln – nur so hübsch mit gesunden Zähnen

Brücke oder Implantat?

Trotz bester Pflege kann Zahnersatz nötig werden. Dann steht diese Entscheidung an. Wir baten Dr. Jochen H. Schmidt, Chefarzt der Praxis Carree Dental in Köln, um einen Vergleich

	BRÜCKE	IMPLANTAT
So wird's gemacht	Ein Brückenglied aus Metall mit Keramik-Verblendung überspannt die Zahnücke. Dafür bekommen die beiden angrenzenden Zähne Ankerkronen aufgesetzt.	Die künstliche Zahnwurzel aus Titan oder Keramik wird genau an die Stelle der verlorenen Zahnwurzel gesetzt. Der Implantologe stanzt dafür nur ein winziges Loch in den Kieferknochen. Ein großer Schnitt ist nicht mehr nötig.
Vorteile	Es können gleichzeitig sogar mehrere fehlende Zähne überbrückt werden.	Für ein Implantat brauchen keine angrenzenden, gesunden Zähne abgeschliffen werden. Dass es sich um Zahnersatz handelt, ist nicht sichtbar.
Nachteile	Die beiden benachbarten, gesunden Zähne müssen angeschliffen werden. Außerdem ist meist ein dunkler Kronenrand am Zahnfleisch sichtbar. Und die Reinigung ist schwierig.	Wer an Diabetes oder Immunstörungen leidet, kann möglicherweise keine Implantate bekommen. Es könnten Komplikationen auftreten. Zudem sind nach Jahren Entzündungen möglich.
Lebensdauer	Sie hält mindestens 10 Jahre, oft länger.	Es ist fast unverwundlich, sollte lebenslang halten.
Kosten	Ab 1500 €, die Kasse zahlt einen Festzuschuss	Bis 3000 € + Aufbau und Krone (bezuschusst)

Sodbrennen-Infos

Noch bis zum 20. Juni tourt die „Initiative gesunder Magen“ mit einem Info-Mobil durch Deutschland (Termine unter www.iberogast.de). Wer unter Sodbrennen leidet, kann sich hier unverbindlich informieren. Denn auf Dauer kann die unangenehme Begleiterscheinung nach zu fettem Essen zu einer Gesundheitsgefahr werden.

Naturmedizin zum Anfassen

Wer sich für Naturheilkunde interessiert, hat an einem Ausflug in einen Apothekergarten sicher viel Freude. In Deutschland gibt es zehn – stets angegliedert an öffentliche Parks. An Wochenenden oft mit Führungen. Mehr Infos: www.apothekergarten.de.



Besser gehen können bei MS

Rund 70 Prozent der Betroffenen von multipler Sklerose (MS) leiden unter Gehbehinderungen. Nun ist ein Medikament zugelassen worden, das die Geh-Fähigkeit von MS-Patienten verbessert. Zweimal täglich ist eine Tablette (Wirkstoff: Fampridin, verschreibt der Arzt) zusätzlich zur laufenden Therapie einzunehmen. In nahezu der Hälfte der Fälle schlägt das Mittel an.

FÜR SIE ENTDECKT



Elektro-Pad gegen Rückenschmerzen

Die Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS) wird seit Langem in der Physiotherapie erfolgreich eingesetzt. Jetzt gibt es das Prinzip in einem batteriebetriebenen Gerät für den Hausgebrauch. Auf die verspannte Stelle kleben und 20 Min. wirken lassen „Mini-Pad EM 10“ (Beurer, ca. 10 €, Fachhandel).