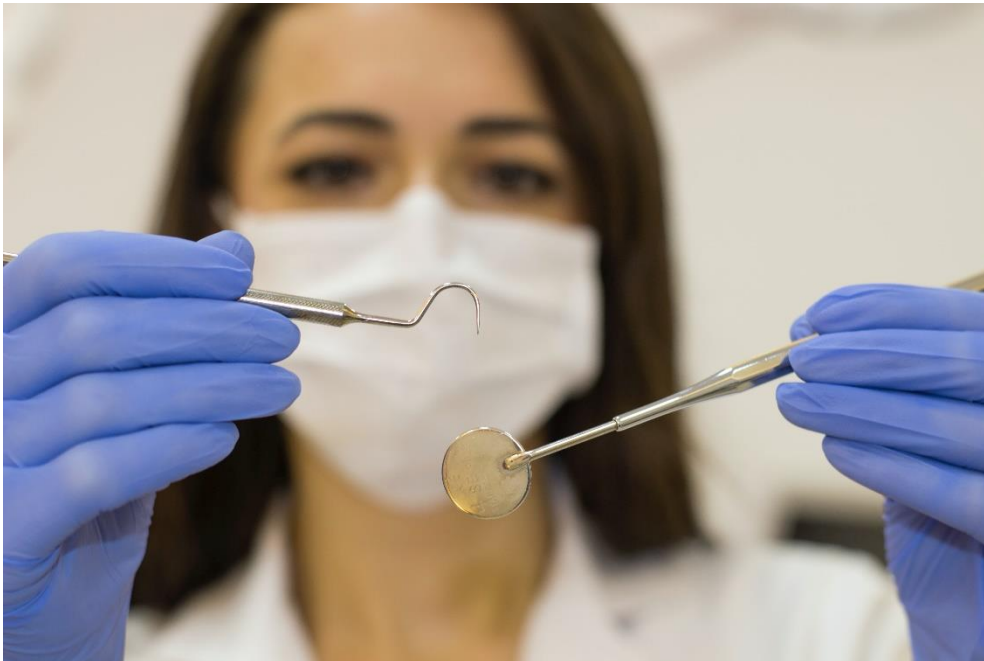


Medizin

Die wichtigsten Fragen an den Zahnarzt

Unser Experte über Füllungen, Karies & Co.



Fotoquelle: Unsplash

Was können wir tun, damit wir beherzt in jeden Apfel beißen können? Wie sinnvoll sind Implantate und welche neuen Therapie-Methoden gibt es? Antworten darauf und nützliche Tipps, wie unser Kau-Apparat möglichst lange gesund bleibt, lesen Sie hier

Die optimale Pflege

Worauf kommt es bei der Zahnpflege wirklich an?

Zweimal täglich dreiminütiges Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahncreme – davon einmal in Kombination mit Zwischenraumpflege – beseitigt Bakterien und reduziert dadurch die Kariesgefahr erheblich. Empfehlenswert ist die sogenannte **KAI-Technik**: Zuerst die Kauflächen reinigen, dann folgen die Außenflächen und zu guter Letzt die Innenseiten. Das schützt die Zähne bestmöglich, schließt aber Zahnschäden nicht ganz aus. Deshalb möglichst zweimal jährlich zur Kontrolluntersuchung gehen, um Schäden frühzeitig zu erkennen.

Wie kann ich durch Ernährung etwas für meine Zähne tun?

Eine Paprika und eine Möhre täglich liefern reichlich Vitamin A, was die Gesundheit der Mundschleimhaut unterstützt und damit vor Zahnfleischentzündungen schützt. Frischer Seefisch ist dank seiner Mineralstoffe, seines Jodgehalts und der Omega-3-Fettsäuren auch dental "ein guter Fang". 300g Hering, Lachs & Co. pro Woche remineralisieren den Zahnschmelz und beugen damit Karies vor. Eine Scheibe Vollkornbrot täglich festigt durch das kräftige Kauen die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an.

Zahnprobleme erkennen und behandeln

Wie verhindere ich eine Parodontitis?

Neben halbjährlichen Kontrollen (inklusive professioneller Zahnreinigung) ist die gründliche Zahnpflege auch bei der Parodontitis-Prävention das A und O. Sanft, aber gründlich lässt sich Zahnbelag mit einer elektrischen Zahnbürste entfernen. Konventionelle Zahnbürsten sind häufig zu weich oder zu hart und es wird oft mit zu starkem Druck geputzt, was Bakterienbelag fördern bzw. dem Zahnfleisch schaden kann. Hat sich das Zahnfleisch bereits stark zurückgezogen, sollten Zahnzwischenraumbürstchen besonders häufig zum Einsatz kommen.

Sollte ich Amalgam-Füllungen entfernen lassen?

Nicht zwingend. Es sei denn, der Zahnarzt selbst stellt bei der Untersuchung eine poröse Füllung fest. Dann sollte sie zum Beispiel gegen eine Keramikfüllung ausgetauscht werden. Ist die Füllung intakt, kann sie nach heutigem Wissensstand bleiben.

Wie beeinflusst die Zahn-Gesundheit meinen Körper?

Ist der Zahnhalteapparat oder das Zahnfleisch bakteriell entzündet, besteht die Gefahr, dass z.B. durch Kaubewegungen Keime in die Blutbahn geraten. Dadurch können die Gefäße verstopfen. Langfristig kann das unserer Herzgesundheit schaden und schlimmstenfalls einen Schlaganfall oder Herzinfarkt auslösen.

Das wichtigste Über Zahnersatz

Welche Unterschiede gibt es?

Immer mehr Menschen setzen bei Zahnlücken auf Implantate: Rund eine Million wurden hierzulande letztes Jahr gesetzt – Tendenz steigend. Ähnlich wie ein "Dübel" im Kieferknochen fest verankert, bieten diese kleinen künstlichen Wurzeln den darauf befestigten Kronen oder Brücken sicheren Halt – und uns somit einen perfekten Biss. Aber auch die festsitzende Brücke hat sich bewährt. Verursachen aber mehrere fehlende Zähne große Lücken, so lässt sich damit wenig ausrichten. Neben Implantaten sind dann Teilprothesen aus Kunststoffzähnen eine Alternative. Sie sind herausnehmbar und werden z.B. mit speziellen Klammern, an den gesunden Zähnen befestigt. Fehlen alle Zähne des Unter- und Oberkiefers, ist eine Vollprothese erforderlich.

Welcher Ersatz ist der Richtige für mich?

Im Gegensatz zur Brücke ist bei einem Implantat das Abschleifen gesunder Zähne überflüssig. Da Implantate direkt im Kiefer und nicht an den Zähnen befestigt werden wie Brücken, bleiben die umliegenden Zähne verschont. Freisitzende Brücken sind meist die erste Wahl, wenn auch beide Nachbarzähne angegriffen sind. Denn dann werden diese ohne zusätzliche Kosten mitversorgt.

Neue Therapien und Innovationen

Welche neuen Therapie-Methoden in der Zahnmedizin halten Sie für sinnvoll?

Statt des Bohrers setzt die moderne Kariesbehandlung inzwischen vermehrt auf die sogenannte Kariesinfiltration. Bei dieser innovativen Methode trägt der Zahnarzt mit Hilfe dünner Folien ein farbloses Kunststoffgel auf die kariöse Stelle auf. Dieses dringt unmittelbar ein, füllt die poröse Schmelzschicht von innen auf und versiegelt den Zahn. Schädliche Säuren können somit nicht mehr eindringen. **Großer Vorteil:** Es muss keine gesunde Zahnschicht mehr vernichtet werden wie es beim Bohren der Fall ist. **Der Nachteil:** Leider eignet sich diese Methode nur bei Erkrankungen im Anfangsstadium. Bei weit fortgeschrittener Karies oder betroffenen Stellen im

Wurzelbereich geht am Bohrer nach wie vor kein Weg vorbei. Außerdem ist die Behandlung bisher leider noch keine Kassenleistung.

In der Zahnarzt-Praxis

Was hilft gegen Angst vor dem Zahnarzt?

Besonders wichtig ist, dass der Patient sich in seinen Nöten ernst genommen fühlt. Das gelingt etwa dadurch, dass er mit dem Zahnarzt z.B. ein bestimmtes Zeichen vereinbart, mit dem die Behandlung jederzeit unterbrochen werden kann. Zudem sollte sich ein ängstlicher Patient vorab aufschreiben, welche Vorbehalte und Sorgen konkret gegen diese Behandlung bestehen und diese vorab mit dem Arzt besprechen. Hilfreich ist es auch, sich möglichst umfassend zu informieren. Das lindert häufig Ängste. Aber auch Ablenkung kann helfen – etwa, wenn über Kopfhörer die Lieblingsmusik gehört wird.. Regelmäßig angewandte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation helfen ebenfalls, Anspannungen auf dem Behandlungsstuhl entgegenzuwirken. Hypnose, Dämmerschlaf und – als letzte Option – eine Vollnarkose können den Zahnarztbesuch angstfreier machen. Mein Tipp: Sind die Symptome sehr ausgeprägt, kann es sich um eine psychosomatische Angsterkrankung handeln. Dann führt eine Psychotherapie meist zu einer nachhaltigen Besserung.

Dr. Jochen H. Schmidt



Der Zahnarzt und Implantologe ist Leiter des Carree Dental in Köln.

Fotoquelle: Privat

© das neue

Fotocredits: Unsplash und privat

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.