



Zeigen Sie Ihr schönstes Lächeln

Nicht umsonst heißt es: Gesund beginnt im Mund. Zähne und Zahnfleisch wollen mit Sorgfalt gepflegt werden, damit sie uns möglichst lange gute Dienste leisten. **mavida** verrät Ihnen die Top-Tipps renommierter Zahnärzte für Ihre Zahngesundheit.

Zahnschmelz ist die härteste Substanz im menschlichen Organismus. Selbst die größten mechanischen Belastungen meistert er mühelos – doch Säure-Angriffen durch Bakterien steht er schutzlos gegenüber. Unterstützen Sie Ihre Zähne im Kampf gegen Erkrankungen wie Karies oder Parodontitis! Experten des Carree Dental Köln erklären, wie das geht.



Zahzwischenräume nicht vergessen! Die Pro-Expert Premium Zahnseide von Oral-B hilft, Karies und Zahnfleischentzündungen vorzubeugen.

Problem: Schmerzempfindliche Zähne

Heißer Kaffee oder ein leckeres Eis – was nach Genuss klingt, ist für Menschen mit schmerzempfindlichen Zähnen alles andere als das. Häufigster Grund für die sogenannte Dentin-Hypersensibilität ist eine Rückbildung des Zahnfleisches, etwa durch eine zu aggressive Putztechnik oder durch Parodontitis. Dann liegen die Zahnhälse frei und der Zahnnerv ist chemischen oder thermischen Reizen schutzlos ausgeliefert.

Das können Sie tun: Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste sowie spezielle Zahnpasta und -spüllösung für empfindliche Zähne. „Sanft, aber gründlich“ lautet die Devise bei der Zahnreinigung, denn heftiges Schrubben verschärft das Problem. Empfehlenswert ist eine elektrische Zahnbürste mit Druckkontrolle.

Fotos: Dmitry Shironosov, kusuriri / Shutterstock.com; Shutterstock.com

Problem: Karies

Zahnkaries oder Zahnfäule, wie diese Erkrankung auch genannt wird, entsteht vor allem durch Bakterien in der Mundhöhle. Diese verwandeln Zucker, den wir mit der Nahrung aufnehmen, in zahnzerstörende Säure. Die Folge: Löcher in den Zähnen.

Das können Sie tun:

Fluoride für den Zahnschmelz
„Diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien und sind damit die beste Maßnahme, um Karies vorzubeugen“, betont Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln. Achten Sie darauf, dass in Ihren Zahnpflegeprodukten Fluorid enthalten ist.

Zähneputzen im 3-Minuten-Takt
Zahnärzte empfehlen dreimal täglich – morgens, mittags und abends – jeweils mindestens drei Minuten lang die Zähne zu putzen. Und: spätestens alle sechs Wochen die Bürste wechseln.

Niemals Zähneputzen direkt nach dem Essen
Was viele nicht wissen: Das Zähneputzen direkt nach dem Essen schadet den Zähnen mehr als es nützt. „Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden besser 30 Minuten warten“, rät Zahnmediziner Stephan Pratsch vom Carree Dental.

Kaugummi als Zahnbürsten-Ersatz
Ist die Zahnbürste einmal nicht zur Hand, so eignet sich auch (zuckerfreier!) Kaugummi für die schnelle Reinigung zwischendurch. „Er regt die Speichelbildung an und verdünnt somit die Säuren im Mund“, erläutert Dr. Schmidt.

Mit Zahnseide kommen Sie in jede Lücke
Die tägliche Verwendung von Zahnseide ist ein Muss! Wichtig ist die richtige Anwendung: Die Schnur sollte vorsichtig auf und ab und nicht kreuz und quer gezogen werden. Dies schadet ansonsten Zahnfleisch und -schmelz.

Schwarzbrot schützt die Zähne
Greifen Sie besser öfter zu Vollkornbrot und Obst als zu Pralinen und Chips. Während sich süße und salzige Knabberereien vorzugsweise an den Zahnoberflächen absetzen und dort Bakterien bilden, wirken gesunde Snacks entgegengesetzt: Das kräftige Kauen von Apfel oder Pumpernickel festigt die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an – schlecht für die Bakterien, gut für uns.

Sanfte Reinigung mit Elektro-Power
Schonend, aber gründlich lässt sich Zahnbelag mit einer elektrischen Zahnbürste entfernen. Empfehlenswert sind oszillierende Zahnbürsten. Unabhängig von Art und Funktion der Zahnbürste ist Fingerspitzengefühl gefragt: „Zu starkes Schrubben schädigt die Zahnschmelz“, warnt Dr. Schmidt, „da hilft die beste Bürste nichts.“

Zahnpflege mit Profi-Effekt
Neben der gründlichen Zahnpflege zuhause empfehlen Ärzte alle sechs Monate eine professionelle Zahnreinigung. Speziell ausgebildete Prophylaxe-Fachkräfte entfernen Zahnbeläge und minimieren so die Gefahr schädlicher Bakterien im Mundraum.



Problem: Parodontitis

Zahnstein, Rauchen oder schlechte Zahnpflege: Diese Faktoren begünstigen eine Ausbreitung von Bakterien im Mundraum. Die mögliche Folge: Parodontitis, eine chronische Entzündung des Zahnbetts, die das Zahnfleisch und den Knochen zurückgehen lässt und zu vorzeitigem Zahnverlust führen kann.

Das können Sie tun: Regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt sind Pflicht für eine erfolgreiche Prophylaxe. Wurde eine Parodontitis diagnostiziert, entfernt der Zahnarzt zunächst die schädlichen Beläge in den Zahnfleischtaschen. Zur Entfernung dient eine Kurette, ein speziell geformtes Instrument, oder ein Ultraschallgerät. Wichtig: eine gute Nachsorge. Parodontitis-Patienten sollten alle drei bis sechs Monate Kontroll-Termine einplanen.

Laser statt Bohrer?

Bei der Parodontitis-Behandlung ist der Laser als vielversprechende Neuerung zum Ultraschallgerät hinzugekommen. Gerade bei Angst-Patienten bewährt sich der Einsatz des geräuschlosen und vibrationsfreien Instruments. Auch in der Kariesbehandlung kommt der Laser schon zum Einsatz – allerdings ersetzt er den herkömmlichen Bohrer vorerst leider noch nicht vollständig, denn bislang kann er lediglich zur Behandlung kleinerer Karies-Schäden verwendet werden. Bei Wurzelbehandlungen macht er Keimen und Bakterien den Garaus.