

Neues für gesunde, schöne Zähne



Bitte lächeln! Diese aktuellen Methoden und Erkenntnisse zur Mundhygiene helfen noch besser dabei

Umfragen zeigen: Viele Menschen glauben, Karies sei unvermeidlich. Doch das stimmt nicht

angeraut werden“, so Dentist Dr. Richard J. Meissen, ärztlicher Direktor der Kaiserberg Klinik in Duisburg.

NEUE EMPFEHLUNGEN:

Zwischenräume pflegen

„Hier bildet sich sehr häufig Karies“, sagt Mundhygiene-Spezialist Stephan Pratsch vom Kölner Carree Dental. Einer seiner wichtigsten Ratschläge an seine Patienten: „Zahnseide benutzen. Die kommt in jede Lücke.“

Nicht gleich putzen

Säuren aus der Nahrung gefährden den Zahnschmelz. „Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonade sollten Sie 30 Minuten warten“, rät Zahnarzt Stephan Pratsch.

Nicht nachspülen

Nach dem Zähneputzen sollten Sie besser nicht mit Wasser nachspülen, sondern die Zahnpasta nur ausspucken. So schützt sie intensiver.

Kleine Bürstenköpfe

Zahnbürsten gibt es in vielen Varianten. Fakt ist aber: Kleine Bürstenköpfe kommen besser an schwer erreichbare Stellen.

Am 25. 9. ist Tag der Zahngesundheit und viele Praxen oder Krankenkassen bieten Info-Events. Wir haben uns jetzt schon mal umgehört.

NEUE METHODEN:

Kleber statt Krone

Ist ein Zahn defekt, kommt eine Krone drüber. Nur: Darunter kann Karies entstehen. Anders bei der neuen

Adhäsivtechnik: Füllmaterial wird mit einem Kleber, der bis in feinste Kanälchen der Zahnoberfläche dringt und aushärtet, fest angeklebt. Bakterien bleiben draußen.

Karies weg ohne Bohren

Beginnende Karies lässt sich jetzt schmerzlos mit leichtem Ätz-Gel entfernen. „Nach dem Aufrauen werden die porösen Stellen mit Kunststoff-

Gel aufgefüllt und versiegelt“, sagt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln. „Gesunde Substanz wird nicht geopfert.“

Lumineers verschönern

Unregelmäßigkeiten oder Verfärbungen? Hauchfeine Kunststoff-Plättchen (Lumineers) überspielen sie. „Bei den neuen, nur noch 0,3 mm dünnen Schalen muss der Zahn nicht

Zahnsperre mit 40? Es ist nie zu spät!

Immer mehr Frauen entscheiden sich für eine Zahnkorrektur im Erwachsenenalter. So geht's

Fest und effektiv: Brackets für Erwachsene

WAS IST DAS? Festsitzende, durch Draht verbundene, Plättchen auf der Zahnvorderseite. Gegen Aufpreis zahnfarben oder transparent. Regelmäßig wird die Spannung nachgestellt.

FÜR WEN? Das System ist gut geeignet bei stärkeren Fehlstellungen.

DIE KOSTEN: ca. 4000–6000 Euro.

Fest, aber unsichtbar: Lingualsysteme

WAS IST DAS? Die Korrektur-Plättchen sitzen hinten am Zahn – sind also völlig unsichtbar.

FÜR WEN? Bei stärkeren Fehlstellungen und Wunsch nach diskreter Korrektur. Aber: Eingewöhnung, Sprechen und Zahnpflege fallen dabei schwerer als bei normalen Brackets.

DIE KOSTEN: ca. 8000–10000 Euro.

Flexibel und unauffällig: Aligner-Schienen

WAS IST DAS? Individuelle, durchsichtige Kunststoffschienen. Alle zwei Wochen nimmt man neue. Zum Essen oder Zähneputzen kommen sie raus. Wie bei allen Systemen folgt nach der Korrektur eine Stabilisierungsphase.

FÜR WEN? Leichte bis mittlere Anpassungen.

DIE KOSTEN: ca. 4000–6000 Euro.