

# Die 10 größten Irrtümer



Foto: Carree Dental

Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des "Carree Dental" in Köln, nennt die hartnäckigsten Fehlinformationen aus jahrelanger Praxis.

## 1 Schrubben reinigt die Zähne gründlich

„Falsch. Starkes „Schrubben“ schadet eher: Das Zahnfleisch schwindet und das Zahnbein wird zusätzlich abgetragen, was wiederum offene Kanälchen zur Folge hat. Viel besser ist es, die Zähne sanft und kreisförmig zu putzen. Gut sind elektrische Zahnbürsten mit Druckkontrolle.“

## 2 Bei Karies muss immer gebohrt werden

„Stimmt nicht. Immer mehr Zahnärzte empfehlen vor allem Angstpatienten und Kindern die Infiltrations-Methode als sanf-

te Alternative zum Bohrer. Hierbei wird die kariöse Stelle mit einem Ätzgel aufgeraut, dann mit einem farblosen Kunststoff-Gel aufgefüllt und versiegelt. Geeignet ist dieses Verfahren jedoch nur bei leichter Karies.“

## 3 Nach dem Essen sofort die Zähne putzen

„Davon ist strikt abzuraten. Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden besser 30 Minuten warten. Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.“

#### 4 Parodontitis schadet nur den Zähnen

„Mitnichten. Werden die Zähne schlecht geputzt, so vermehren sich die Bakterien im Mundraum explosionsartig und es kann zu Zahnfleischentzündungen und Parodontitis kommen. Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können die Keime zudem in die Blutbahn gelangen und so schlimmstenfalls Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte verursachen. Deshalb ist eine regelmäßige Pflege so wichtig.“

#### 5 Regelmäßiges Zähneputzen schützt perfekt

„Keineswegs. Mit einer Zahnbürste reinige ich nur etwa Dreiviertel der Zahnoberfläche. In die Zahnzwischenräume, wo oft Karies entsteht, gelange ich mit der Zahnbürste gar nicht. Deshalb ist Zahnseide unverzichtbar. Und das nicht nur abends vor dem Schlafengehen, sondern am besten nach jeder Mahlzeit.“

#### 6 Zähneknirschen ist eine Bagatelle

„Keineswegs. Auf die Zähne und Kiefergelenke wirken bei diesem Vorgang Kräfte ein, die das Zehnfache des normalen Kau-drucks erreichen können - über 100 Kilogramm pro Quadrat-zentimeter. Dieser enorme Druck schadet den Zähnen. Entzündungen der Kiefergelenke, Kopf- oder Nackenschmerzen sind mögliche Folgen. Kunststoffschienen, die nachts ge-tragen werden, können hier helfen.“

#### 7 Es geht nicht ohne unangenehmen Löffel-abdruck

„Falsch, in vielen Fällen kann der klassische Löffelabdruck, auf den viele Patienten mit Würgereizen reagieren, durch neuartige Oralscanner ersetzt werden: In wenigen Minuten liefern sie digitale Aufnahmen von den betroffenen Zähnen (bei Implan-taten oder Teilprothesen geht es nach wie vor leider nicht ganz ohne den klassischen Abdruck).“

#### 8 Schöne weiße Zähne durch Spezial-Zahncremes

„Mit speziellen Zahncremes lassen sich Flecken von Kaffee oder Tee zwar oberflächlich entfernen, der Farbton kann aber nicht verändert werden. Grundsätzlich ist Vorsicht geboten: Haben die Pasten einen RDA-Wert (dieser gibt die Abrasionsstärke an) von über 100, so wirken sie wie Schleifpapier. Nur ein profes-sionelles Bleaching macht Zähne mit Sicherheit weißer - zu-mindest für einige Jahre.“

#### 9 Ein Apfel ersetzt das Zähneputzen

„Stimmt nicht. Äpfel sind zwar wegen ihres hohen Vitamin C-Gehalts und der Mineralstoffe gesund. Aber bei der Zahnreini-gung wirken sie allenfalls oberflächlich.“

#### 10 Karies ist vererbbar

„Falsch. Karies ist nicht genetisch bedingt, sondern eine Infek-tionskrankheit. Deshalb sollten Eltern niemals den Löffel ihres Babys ablecken und ihre Zähne gründlich reinigen. Das schützt den Nachwuchs vor Ansteckung - und verhindert eine frühzei-tige Karieserkrankung der nächsten Generation.“

#### Kontakt:

Carree Dental  
Am Klausenberg 1  
51109 Köln  
www.carree-dental.de



Foto: Thommy Weiss\_pixelio



## Wandern

- Gesundheit
- Geselligkeit
- Gute Laune

[www.koelner-eifelverein.de](http://www.koelner-eifelverein.de)

Klassische Akupunktur  
Traditionelle Chinesische Medizin



Cornelia Vollmar  
Heilpraktikerin

Ist die Chinesische Medizin auch bei Ihren  
Beschwerden sinnvoll? - Rufen Sie mich an.

Köln-Bayenthal: Bernhardtstraße 15    Hürth-Efferen: Bourscheidstraße 1a  
Telefon: 0221 / 788 6833, Internet: [www.praxis-vollmar.de](http://www.praxis-vollmar.de)