

Zahngesundheit

Hart aber empfindlich



Für eine gute Lebensqualität sind gesunde Zähne unabdingbar. Sie sind wichtige Werkzeug zum Beißen, Kauen und Sprechen.

Damit die Zähne ein Leben lang erhalten bleiben, müssen sie sorgfältig gepflegt werden. Besonderes Augenmerk gilt dabei dem Schutz von Zahnschmelz und Zahnfleisch - sie spielen eine Schlüsselrolle in der Zahngesundheit. Der Zahnschmelz umhüllt die Zahnkrone und besteht hauptsächlich aus Mineralien. Er ist die härteste Substanz im Körper und schützt das Innere des Zahnes. Achtung: Zahnschmelz ist säureempfindlich und wird nicht nachgebildet! Das Zahnfleisch ist Bestandteil des Zahnhalteapparates und umschließt den Zahnhals. Es dichtet die Eintrittsstelle des Zahnes in den Kieferknochen gegenüber der Mundhöhle ab und schützt so die empfindliche Zahnwurzel vor Krankheitserregern. Außerdem sorgt es für einen festen Halt der Zähne. Neben regelmäßigen Zahnarztbesuchen (zweimal im Jahr ist Pflicht!) sind die korrekte Zahnreinigung sowie eine gesunde Ernährung ausschlaggebend für gesunde Zähne.

Richtig putzen

Bürsten Sie zweimal täglich mindestens zwei Minuten lang Ihre Zähne. Welche Technik für Sie am besten geeignet ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Am besten lassen Sie sich dazu zahnärztlich beraten. Wichtig ist, dass Sie nicht zu fest aufdrücken, denn zu viel Kraftaufwand kann das empfindliche Zahnfleisch schädigen.

Die Wahl der Zahnbürste

Entscheiden Sie sich für Modelle mit einem eher kleinen Bürstenkopf. So haben Sie im Mund genügend Freiheit für die Putzbewegung. Weiche oder mittelstarke Borsten sind optimal. Nicht vergessen: Tauschen Sie etwa nach acht Wochen die Bürste aus.

Zahnpasta: Bitte nicht zu abrasiv

Zahncremes sollten schonend reinigen, Fluorid zur Stärkung des Zahnschmelzes enthalten und diesen nicht angreifen. Vorsicht bei Produkten, die weißere Zähne versprechen. Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt aus Köln warnt: „Diese hellen zwar die Zahnoberfläche auf, reiben aber in manchen Fällen den Zahnschmelz stark ab.“

Achten Sie daher auf den sogenannten RDA-Wert auf der Packung. Er benennt die Größe der Putzkörper in der Zahnpasta. Werte zwischen 30 und 70 eignen sich für die regelmäßige Anwendung. Werte über 80 gelten als stark abrasiv (reibend, schleifend).

Zahnseide nicht vergessen

Zahnseide reinigt da, wo keine Bürste hinkommt - in den Zwischenräumen. Benutzen Sie Zahnseide am besten immer vor dem Zähneputzen. So kann die Zahnpasta optimal in den Zahnzwischenräumen wirken. Sollte die Zahnseide regelmäßig bei der Anwendung zerfasern, kann das ein Hinweis auf scharfe Kanten an den Zähnen sein. Diese bieten Schutznischen für Bakterien und gehören unbedingt beim Zahnarzt angesprochen.

Zunge reinigen

Auf der Zunge finden sich zahlreiche Mikroorganismen, die Mundgeruch und Zahnfleischprobleme verursachen oder den Zahnschmelz angreifen können. Mit einem speziellen Zungenschaber und mit Mundspülungen, die beispielsweise Salbei, Myrrhe oder Thymian enthalten, bringen Sie Frische in die Mundhöhle.

Auch das Wann spielt eine Rolle

Abends vor dem Schlafengehen sollten Sie Ihre Zähne besonders gründlich reinigen. Nachts produzieren Sie nämlich deutlich weniger Speichel, der die Zähne sauber spült und somit vor Karies schützt. Wenn Sie Obst oder Saures gegessen oder Saft getrunken haben, sollten Sie mit dem Zähneputzen etwa 30 Minuten warten. Denn die

Säure weicht den Zahnschmelz auf, und wer jetzt fleißig schrubbt, könnte die Schutzschicht ungewollt abtragen.

Zahngesund essen und trinken

Säurehaltige Getränke und Speisen können den Zahnschmelz zerstören. „Der pH-Wert des Speichels sinkt und wertvolle Mineralstoffe werden aus dem Zahnschmelz herausgelöst. Das traurige Ergebnis: Die Zähne entkalken und bekommen Löcher,“ weiß Dr. Schmidt. Statt Cola und Saft empfiehlt der Experte, Wasser oder grünen Tee zutrinken. Und noch ein Tipp vom Zahnarzt: Greifen Sie zu frischem Seefisch - der soll nämlich dank seiner Mineralstoffe den Zahnschmelz remineralisieren können.

© MEIN TAG

Fotocredits:
Mein Tag

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.