

Gesunde Zähne - ein Leben lang

Auf die Pflege kommt es an

Immer mehr Menschen, das besagen Statistiken, behalten bis ins hohe Alter ihre eigenen gesunden Zähne. Was ist der Grund für diese neue Entwicklung, und wie können Sie gemeinsam mit Ihrem Zahnarzt dazu beitragen, Ihre Zähne zu schützen?

Die moderne zahnmedizinische Forschung hat entdeckt, daß Zahn- und Zahnfleischerkrankungen durch Bakterien und Kohlenhydrate (Zucker) entstehen. Die Kohlenhydrate werden nach einer bestimmten Zeit durch Bakterien zu Säure abgebaut. Diese wirken aggressiv auf den Zahn, indem sie den harten Schmelz langsam auflösen. Gleichzeitig können sie eine Entzündung des Zahnfleisches bewirken – wenn diese Entzündungen andauern, riskieren die Betroffenen entzündliche Taschenbildung und Zahnfleischrückgang.

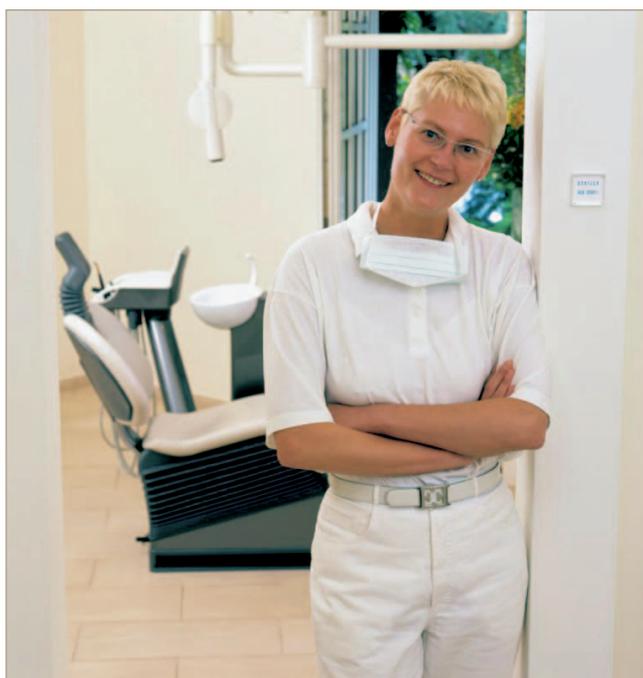
Welche Methoden stehen zur Zahnerhaltung und Mundpflege zur Verfügung, und wie können Sie sie zu Hause einsetzen?

Jeder Zahn besitzt auf seiner scheinbar glatten Oberfläche leichte Rauigkeiten. Dort lagern sich nach dem Essen Speisereste ab. Dies geschieht sowohl von außen, also sichtbar, als auch zwischen den Zähnen, unsichtbar. Je nach Zusammensetzung der Nahrung ist die Klebewirkung der Beläge unterschiedlich. Die höchste Klebewirkung haben kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Cola, Schokolade, Bonbons u.ä.

Anders ist es bei naturbelassenen Lebensmitteln. Frisches Gemüse, rohes Obst sowie gekeimtes Getreide - regelmäßig aufgenommen - führen dem Organismus nicht nur ausreichend Vitamine und Enzyme zu, sie dienen auch dazu, die Zähne länger zu erhalten.

Haben sich erst einmal Speisereste an den Zähnen abgelagert, so ist es wichtig, sie gründlich mit den richtigen Instrumenten und Techniken zu entfernen. Bei der elektrischen und der normalen Zahn-

bürste sollten die Bürstenköpfe aus abgerundeten Kunststoffborsten bestehen. Häufig erzielen Sie bei der Reinigung mit der elektrischen Zahnbürste bessere Putzergebnisse. Nach etwa vier bis sechs Wochen ist es ratsam, die Zahnbürste bzw. den Putzkopf zu wechseln.



Dr. Angelika Thiele ist Zahnärztin in Berlin

Viele Menschen reinigen ihre Zähne energisch horizontal. Damit säubern sie die gewölbte Oberfläche der Zähne, die mit der Mundschleimhaut in Kontakt steht, erreichen aber nicht die Plaque (Beläge) in den Zahnzwischenräumen. Für die optimale Reinigung der Zahnoberflächen reicht bereits ein sanfter Druck aus. Durch zu starken Druck, durch Zahncreme mit starker Scheuerwirkung oder eine zu harte Zahnbürste kann dagegen eine Schädigung der Zahnhäule eintreten.

Sinnvoll und empfehlenswert ist es, vertikal zu bürsten und leicht zu rotieren. So wird gleichzeitig ein kleiner Teil der Zahnzwischenräume besser gesäubert.

Mit dieser Bürstentechnik können Sie dreimal täglich nach dem Essen die Zähne gründlich reinigen und das Zahnfleisch massieren. Die Innenfläche der

Zähne - zu Zunge und Gaumen hin - reinigen Sie genauso wie die Zahnaußenfläche. Die Kaufläche wird mit kleinen rotierenden und horizontalen Bewegungen saubergehalten.

Zusätzlich empfiehlt sich einmal täglich – am besten abends – die Anwendung von Zahnseide (gibt es gewachst oder ungewachst). Damit können Sie die Zahnzwischenräume optimal säubern. Das Prinzip ist einfach: Man nimmt ein Stück Zahnseide und bewegt es vorsichtig von oben in die Zahnzwischenräume, ohne das Zahnfleisch zu verletzen. Der Umgang mit der Zahnseide erfordert ein wenig Übung. Sie sollten sich von Ihrem Zahnarzt zeigen lassen, wie sie korrekt angewendet wird.

Größere Zahnzwischenräume können Sie mit sogenannten Zahnzwischenraumbürsten reinigen, die es in verschiedenen Größen gibt.

Viele Menschen im höheren Lebensalter tragen einen kombinierten herausnehmbaren Zahnersatz. Die eigenen Zähne, überkronten Zähne oder

Zahnimplantate (künstliche Zahnwurzeln) werden – wie oben beschrieben – gepflegt. Auch die herausnehmbare Prothese muß regelmäßig gereinigt werden: Pflegen Sie sie mit einer Zahnbürste unter fließendem warmen Wasser.

Trotz aller Bemühungen ist die regelmäßige (viertel- oder halbjährige) Kontrolle durch den Zahnarzt notwendig. Sprechen Sie ihn auf eine Prophylaxebehandlung an, und nutzen Sie die professionelle Zahnreinigung. Ihr Zahnarzt verfügt über alle Möglichkeiten, Ihre Zähne vollkommen von Belägen zu befreien.

Übrigens: Auf Mundspüllösungen, wie sie z.B. in Drogerien angeboten werden, können Sie ruhig verzichten.

Erhalten Sie sich mit gesunder Ernährung und guter Pflege Ihre Zähne - auch im hohen Alter.