

Gut lachen mit gesunden Zähnen

Leitfaden für erfolgreiche
Mundhygiene



Seite Thema

- | | |
|----|---|
| 3 | Saubere Zähne werden nicht krank |
| 3 | Zahnbelag schädigt Zähne und Zahnfleisch |
| 5 | Mundhygiene ist das A und O |
| 6 | Mit dem ersten Zahn geht's los |
| 7 | Ohne Zahnbürste geht nichts |
| 8 | Zahnpasta reinigt und schützt |
| 9 | Effektive Pflege mit System |
| 11 | Zähneputzen – wie lange, wann und wie oft? |
| 11 | Zahnseide für die Problemzonen |
| 12 | Und so „fädelt“ man richtig |
| 13 | Munddusche und Mundwasser – erfrischende i-Tüpfelchen |
| 14 | Zweimal jährlich zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis |
| 15 | Tabu-Thema Mundgeruch |

Saubere Zähne werden nicht krank

Wer frei und unbekümmert lachen und bis ins hohe Alter kraftvoll zubeißen will, pflegt Zähne und Zahnfleisch mit Sorgfalt und Sachverstand. Denn kranke und fehlende Zähne stören nicht nur die Ästhetik, sondern können auch zu Krankheiten außerhalb der Mundhöhle führen, wie Gefäßerkrankungen oder Diabetes.

Die häufigsten Zahnkrankheiten sind Karies und Parodontitis. Beide werden durch Bakterien verursacht und sind eine Folge unzureichender Mundhygiene.

Wenn Sie Zahnbeläge regelmäßig entfernen, schützen Sie nicht nur Ihre Zähne, sondern auch Ihre allgemeine Gesundheit.

Zahnbelag schädigt Zähne und Zahnfleisch



Nach dem Essen bleiben Speisereste auf und zwischen den Zähnen zurück. Werden sie nicht entfernt, entstehen klebrige Beläge, auch Plaque genannt. Der Zahnbelag bietet Bakterien einen idealen Nistplatz, unter anderem

dem Kariesauslöser *Streptokokkus mutans*. Er vermehrt sich in diesem Umfeld ungestört und wandelt Zucker sowie Kohlenhydrate aus stärkehaltigen Lebensmitteln wie Reis, Kartoffeln oder Nudeln in Säuren um. Diese greifen den schützenden Zahnschmelz an, entkalken den Zahn und zersetzen die Zahnschmelzsubstanz. So entstehen Löcher.



Übrigens: Säurehaltige Lebensmittel und Getränke greifen den Zahn direkt an. Sie lösen die oberflächliche Zahnschmelzsubstanz an, und ein Teil der dort eingelagerten Kalziumphosphate wird mit dem Speichel davongespült (Erosion). Deshalb ist es ratsam, saure Getränke wie Säfte und Softdrinks in möglichst großen Schlucken aus einem Glas und ohne Strohhalm zu trinken. Damit wird die Kontaktzeit der Säure mit den Zähnen kurz gehalten und das Risiko für Schäden geringer.

Hauptursache für Parodontitis sind ebenfalls Bakterien im Zahnbelag. Wird dieser nicht regelmäßig entfernt, entzündet sich das Zahnfleisch zunächst oberflächlich (Gingivitis). Wenn die

Schutzfunktion des Zahnfleisches ausgeschaltet ist, wandern die Bakterien tiefer ins Gewebe und breiten sich aus. Es bildet sich eine tiefe Zahnfleischtasche – ein Tummelplatz für Keime. In dieser Wunde bekämpfen körpereigene Fresszellen die Bakterien mit einer Entzündung. Dieser Kampf geht auch zulasten von Knochen und Haltefasern, in die der Zahn eingebettet ist. Dann spricht man von einer Parodontitis, bei der sich die Zähne lockern und schließlich ausfallen, wenn sie unbehandelt bleibt.

Erste Anzeichen einer Parodontitis sind gerötetes und blutendes Zahnfleisch – dringende Gründe, die Zahnärztin oder den Zahnarzt aufzusuchen. Parodontitis verursacht allerdings häufig keine Beschwerden und bleibt dadurch lange unbemerkt. Umso wichtiger sind regelmäßige Vorsorgetermine in der Zahnarztpraxis, um die Erkrankung früh erkennen und behandeln zu können.

Mundhygiene ist das A und O

Eine gute Mundhygiene ist der beste Garant für gesunde Zähne und vitales Zahnfleisch. Das Ziel ist die möglichst vollständige Entfernung von Zahnbelägen. Doch wirkungsvolle Zahnpflege will gelernt sein. Welches sind die richtigen Hilfsmittel, mit welcher Putztechnik erzielt man die besten Erfolge, ab welchem Alter, wie oft und wie lange sollen Zähne geputzt werden?

Mit dem ersten Zahn geht's los

Mit dem Durchbruch des ersten Zähnchens sollten Sie bei Ihrem Kind mit der Zahnpflege beginnen: zweimal täglich mit einer weichen Zahnbürste oder einem Mikrofaser-Fingerling und fluoridierter Kinderzahncreme.

Später, wenn mehr Zähne da sind, empfiehlt sich das Einüben eines regelmäßigen Zahnputzrituals. Vor dem Spiegel motiviert sich Ihr Kind dabei durch die eigenen Putzerfolge und verinnerlicht das Zähneputzen schon ganz früh als tägliche und vor allem selbstverständliche Routine.

Natürlich ist es wichtig, dass Sie die Zähne Ihres Kindes systematisch nachputzen, je nach motorischer Geschicklichkeit etwa bis zum neunten Geburtstag. Müssen kariöse Milchzähne wegen mangelhafter Zahnpflege frühzeitig entfernt werden, so hat das weitreichende Folgen: Der vorzeitige Zahnverlust beeinträchtigt Sprachbildung und Kaufunktion. Die nachwachsenden Zähne können zudem schief durchbrechen, weil die Milchzähne als Platzhalter vorzeitig entfernt wurden.

Schon für Säuglinge gilt: Vom Dauer- oder Trostnuckeln, selbst nur mit Wasser im Fläschchen, raten Zahnärztinnen und Zahnärzte in jedem Fall ab: Es kann zu Milchzahnkaries und Kieferfehlbildungen führen. Durch das Dauernuckeln wird der Speichel von der Zahnober-

fläche weggespült und die Remineralisation des Zahnschmelzes zwischen den Mahlzeiten gehemmt. Still- oder Flaschenmahlzeiten sollten Sie deshalb auf möglichst wenige Male am Tag beschränken. Gut für Kiefer und Zähne ist es, wenn Ihr Kind nach dem ersten Lebensjahr so früh wie möglich vom Trinken aus der Flasche auf Becher und Tasse umsteigt.

Ohne Zahnbürste geht nichts

Mit einem kurzen Bürstenkopf lassen sich die Ecken und Winkel im Mund am besten erreichen. Generell werden abgerundete Borsten von „weich“ bis „mittelhart“ empfohlen, der Bürstengriff hingegen bleibt Ihrer persönlichen Vorliebe überlassen.

Spätestens nach drei Monaten raten Experten zum Austausch der alten gegen eine neue Zahnbürste.

Eine elektrische Zahnbürste kann das Zähneputzen erleichtern, sie reinigt effizienter. Für Jung und Alt und für jede Empfindlichkeitsstufe von Zähnen und Zahnfleisch stehen heute spezielle Bürsten zur Verfügung. Wählen Sie die, mit der Sie gut zurechtkommen.

Eine Reihe von Studien zeigt: Über Erfolg oder Misserfolg beim Putzen entscheidet unabhängig vom Modell der Zahnbürste die persönliche Sorgfalt.

Zahnpasta reinigt und schützt

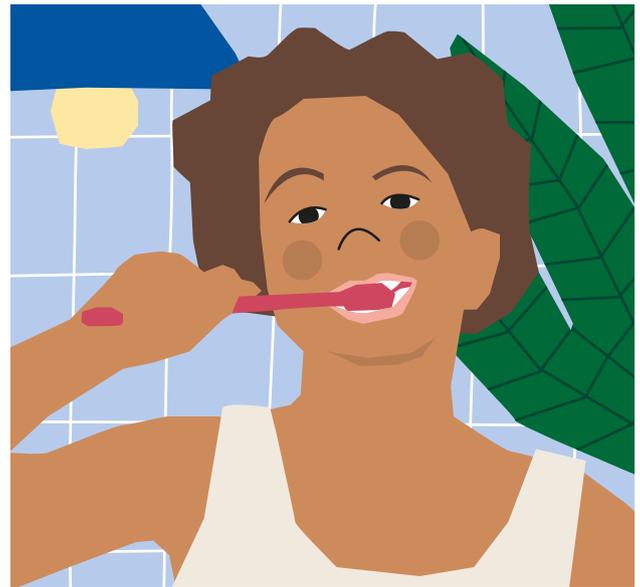
Zahnpasta erleichtert und beschleunigt das Entfernen von Zahnbelag: Die enthaltenden Putzkörper entfernen Plaque und Bakterien von der Zahnoberfläche. Schaumbildner sorgen für eine gleichmäßige Verteilung der Zahnpasta auch an Stellen, die mit der Bürste nicht so gut zu erreichen sind.

Wichtig ist, dass die Zahnpasta Fluoride enthält – am besten 1.450 ppm (parts per million – Anteile pro Million). Fluorid stärkt den Zahnschmelz und macht Ihre Zähne widerstandsfähiger gegen Kariesbakterien. Der Effekt lässt sich noch steigern, indem Sie nach dem Putzen auf das Ausspülen der aufgeschäumten Zahnpasta verzichten.

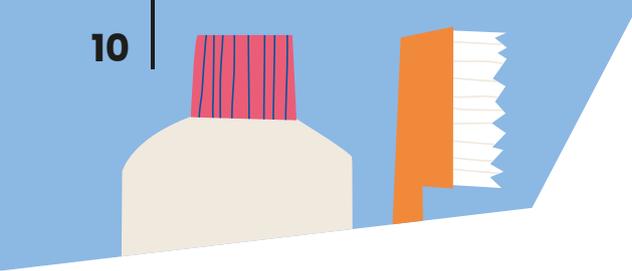
Kinder sollten bis zum 6. Geburtstag eine Zahnpasta mit niedrigerem Fluoridgehalt (1.000 ppm) verwenden. Danach können sie problemlos auf 1.450 ppm Fluorid umsteigen. Die Menge sollten die Eltern dosieren: Bis zum 2. Geburtstag geben Sie Ihrem Kind eine reiskorngroße, danach bis zum 6. Geburtstag eine erbsengroße Menge Zahnpasta auf die Zahnbürste.

Effektive Pflege mit System

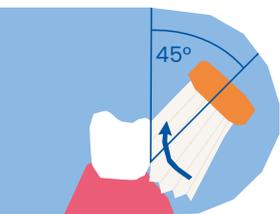
Willkürliches und unsystematisches Schrubben der Zähne richtet mehr Schaden an als dass es nützt: Zahnbeläge werden nicht vollständig entfernt und Zahnschmelz und Zahnfleisch durch übermäßigen Anpressdruck beschädigt.



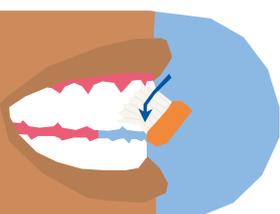
Für Kinder hat sich die **K A i**-Methode bewährt. Dabei putzt das Kind zuerst die **K**auflächen, dann die **A**ußenflächen und schließlich die **i**nnenflächen der Zähne mit kreisenden Bewegungen.



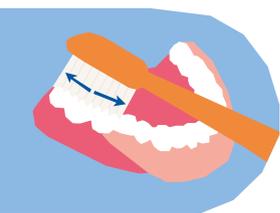
Für Erwachsene wird die **Stillmann-Technik** empfohlen.



Bei dieser Zahnputztechnik wird die Zahnbürste im 45°-Winkel am Zahnfleischsaum angesetzt. Dann wird unter leichtem Druck von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zähne) mit einer Drehbewegung ausgewischt. Man nennt diese Methode auch Fegetechnik. Der Anpressdruck auf den Bürstenkopf darf dabei nur so hoch sein, dass sich die Enden der Borsten nur leicht umbiegen.



Auf diese Weise werden systematisch alle Außen- und Innenflächen der Zähne gereinigt. Begonnen wird mit der am schwierigsten zu reinigenden Zahnpartie. Das sind die hinten im Oberkiefer liegenden Backenzähne.



Die Kauflächen werden mit kurzen Hin- und Herbewegungen geputzt.

Zähneputzen – wie lange, wann und wie oft?

Nach Möglichkeit sollten die Zähne zwei- bis dreimal täglich jeweils nach den Hauptmahlzeiten gereinigt werden, mindestens aber morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. Besteht unterwegs keine Gelegenheit zum Zähneputzen, hilft es, einen zuckerfreien Zahnpflegekaugummi zu kauen. Die für das Zähneputzen erforderliche Zeit ist individuell. Sie richtet sich nach der eigenen Geschicklichkeit und der Komplexität des Gebisses. Das kann etwa drei Minuten, aber auch fünf Minuten und länger dauern. Mit einer elektrischen Zahnbürste geht es schneller.

TIPP:

Am besten überprüfen Sie mit einer Plaque-Färbetablette selbst, wie lange Sie brauchen, bis Ihre Zähne sauber sind: Unzureichend gereinigte Stellen verfärben sich und geben einen Hinweis darauf, an welchen Stellen Sie Ihre Putztechnik noch optimieren können.

Zahnseide für die Problemzonen

Bei Heranwachsenden und Erwachsenen beginnt Karies meist in den Zahnzwischenräu-

men. Sind diese eng, eignet sich Zahnseide zur Reinigung am besten. Sie sollte einmal täglich, am besten vor dem abendlichen Zähneputzen, zum Einsatz kommen. Durch ihre regelmäßige Anwendung lässt sich das Entstehungsrisiko von Karies und Parodontitis in den für die Zahnbürste schwer zugänglichen Bereichen deutlich verringern. Wenn es beim Fädeln quietscht, heißt das: Die Zahnoberflächen sind sauber. Fasert sich die Zahnseide allerdings immer wieder auf oder reißt, kann das ein Zeichen für Karies, Zahnstein, überstehende Füllungsänder oder Randspalten sein. Dann sollten Sie sich in der Zahnarztpraxis untersuchen lassen.

Und so „fädelt“ man richtig:

- Trennen Sie einen **50 cm langen Faden** von der Rolle ab und wickeln Sie ihn um beide Mittelfinger.
- Dann fassen Daumen und Zeigefinger die Zahnseide und **spannen** sie.
- Drücken Sie die Zahnseide vorsichtig mit leichten **Hin- und Herbewegungen** in den Zahnzwischenraum und bewegen Sie sie dort behutsam am Zahn etwa **fünfmal auf und ab**. Nicht vergessen: In jedem Zahnzwischenraum sind die Flächen von zwei Zähnen zu reinigen, und am Ende des Zahnbogens auch die rückwärtige Seite des letzten Backenzahns.

- Im Unterkiefer führen Sie die Zahnseide am besten über die Zeige- oder Mittelfingerkuppe.

Bei größeren Zwischenräumen kommen **Interdentalbürstchen** in unterschiedlichen Größen zum Einsatz. Nach jeder Benutzung sollten Sie diese unter fließendem Wasser reinigen. Wer damit nicht so gut zurecht kommt, kann **Interdental-Picks** aus einem weichen Kunststoff benutzen. Sie sind einfacher in der Handhabung und reinigen ähnlich gut wie Interdentalbürsten.

Munddusche und Mundwasser – erfrischende i-Tüpfelchen

Mundwässer, die mit Wasser verdünnt werden, frischen den Atem kurzfristig auf. Gebrauchsfertige Mundspüllösungen dienen der Fluoridierung, wirken antibakteriell oder erfüllen beide Zwecke. Zur Kariesvorsorge eignen sich Produkte mit Fluoriden in einer Konzentration von mindestens 250 ppm. Mundspüllösungen ersetzen jedoch nie das Zähneputzen. Mundduschen können nach dem Zähneputzen gelöste Beläge oder Speisereste entfernen. Als zusätzliche Reinigungsmaßnahme werden sie in erster Linie bei festen Zahnspangen empfohlen.



Zweimal jährlich zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis

Sie sollten Ihre Zähne zweimal im Jahr von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt kontrollieren lassen, auch wenn Sie keine Beschwerden haben. So kann gegebenenfalls eine beginnende Karies oder eine Zahnfleischentzündung frühzeitig entdeckt und ohne großen Zeit- und Kostenaufwand behandelt werden.

Außerdem zu empfehlen ist die professionelle Zahnreinigung, bei der auch die Beläge entfernt werden, die selbst bei gründlicher häuslicher Zahnpflege unzugänglich bleiben. Zahnmedizinische Fachkräfte entfernen dabei mit Ultraschallgeräten, Luft-Pulver-Wasser-Strahlgeräten, kleinen Bürstchen und Zahnseide bakterielle Beläge und Zahnstein von den Zahnoberflächen und aus den Zahnzwischenräumen, polieren und fluoridieren die Zähne. Das komplette, meist einstündige Mundhygieneprogramm umfasst zudem die neuerliche Einübung der Putztechnik, Hinweise auf optimale Pflegehilfen sowie Empfehlungen für eine Karies vorbeugende Ernährungsweise. Zur Vorsorge und abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko empfehlen Experten ein bis vier Prophylaxe-Termine pro Jahr.

Tabu-Thema Mundgeruch



Wer seine Zähne nicht pflegt, riskiert nicht nur Karies und andere Erkrankungen, sondern auch unangenehmen Mundgeruch. Wer atemfrisch auf der sicheren Seite sein will, sollte konsequent die Ratschläge zur Zahnpflege in diesem Leitfaden beherzigen.

DAZU AN DIESER STELLE NOCH EIN LETZTER TIPP:

Die meisten Bakterien tummeln sich in einem Belag auf dem hinteren Drittel der Zunge. Es empfiehlt sich, diesen Belag mit einem Zungenschaber zu entfernen. Das zusätzliche Bürsten der Zunge mit einer speziellen flachen bogenförmigen Zungenbürste und Zahnpasta mit antibakteriellem Wirkstoff kann die Reinigung unterstützen.



Herausgeber

Informationskreis Mundhygiene
und Ernährungsverhalten,
Wallhof 1, 38350 Helmstedt,
www.imeonline.de