



www.prodente.de
www.zahnbande.de

Das mögen Zähne

// 32 Stück und möglichst blitzblank – mit unseren Zähnen können wir essen, sprechen oder lachen. Damit sie ein Leben lang gesund bleiben, wollen sie gut gepflegt sein.

Putzen Sie Ihre Zähne zweimal am Tag – zum Beispiel morgens und abends. Eine Zahnbürste, fluoridhaltige Zahnpasta und einmal täglich Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürste helfen Ihnen, die Beläge zu entfernen. Ob Sie eine Hand- oder eine elektrische Zahnbürste nutzen, bleibt Ihnen überlassen. Mindestens jeweils zwei Minuten sollte das Zähneputzen dauern.

Die Technik macht's

Putzen Sie mit System. Führen Sie die Zahnbürste mit fegenden Bewegungen vom Zahnfleisch (rot) zum Zahn (weiß). Beginnen Sie mit der Kaufläche und reinigen Sie dann die Außen- und letztlich die Innenseiten der Zähne.

Die Zahnbürste nach dem Putzen unter fließendem warmem Wasser gründlich abspülen. Mit dem Kopf nach oben trocknen lassen, damit sich keine Keime vermehren.

Am seidenen Faden

Da die Zahnbürste nur 70 Prozent der Zahnoberfläche erreicht, benötigen Sie für die restlichen Flächen spezielle Hilfsmittel wie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.

Zahnseide wird in einem Abstand von etwa 15 cm mit beiden Händen gespannt. Führen Sie dann die Seide zwischen die Zähne und bewegen Sie die Zahnseide u-förmig von unten nach oben entlang der gekrümmten Oberfläche der Zähne.

Mit Zahnzwischenraumbürsten – auch Interdentalbürsten genannt – reinigen Sie die Zwischenräume direkt am Zahnfleisch. Je nach Situation in Ihrem Mund können Sie verschiedene Größen nutzen. Schieben Sie die Bürstchen dann vorsichtig hin und her. Am besten, Sie lassen sich den Gebrauch von Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen in der Zahnarztpraxis zeigen.

TIPP: Sind bei einer neuen Zahnbürste nach einer Woche bereits die Borsten verbogen, bürsten Sie mit zu viel Druck. Optimal ist ein Auflagegewicht von 150 g. Testen Sie den Druck mit einer Küchenwaage!





Lecker, aber gefährlich!

// Essen macht Spaß. Und Essen kann mit dem richtigen Speiseplan auch helfen, die Zähne gesund zu halten. Grundsätzlich gilt: weniger Zucker gleich weniger Karies. Doch auch Saures schadet den Zähnen.

Zucker greift die Zähne an – das weiß jedes Kind. Er dient Kariesbakterien als Nahrung, die ihn in Säuren umwandeln. Diese Säuren können dem Zahnschmelz Mineralien entziehen und langfristig die Zahnhartsubstanz zerstören. Karies entsteht.

Doch worin ist Zucker enthalten? Er versteckt sich häufig. Oder würden Sie ihn in Fruchtjoghurt, herzhaften Fertigsoßen, Ketchup, Senf oder gar in Wurst oder Gewürzgurken vermuten? Auch Kindertee kann Zucker enthalten. Ein Blick auf die Zutatenliste oder Nährwerttabelle lohnt!

Säure greift Zähne an

Saure Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Säfte, Cola oder Essig in Salatsoßen schädigen allein durch ihren Säuregehalt die Zähne. Wenn Sie häufig Saures verzehren, kann der Zahnschmelz dünner werden. Bei Heißem oder Kaltem können die Zähne empfindlich schmerzen. Die Säure kann auch das Zahnbein angreifen, das unterhalb des Zahnschmelzes liegt.

Saure Nahrungsmittel sollten Sie daher nicht immer wieder über den Tag verteilt essen.

Achtung klebrig!

Besonders ungünstig für die Zähne sind klebrige Lebensmittel. Kekse, Kuchen oder auch Salzstangen und Chips legen sich förmlich um den Zahn. Sie bieten so ein Eldorado für Bakterien.

Zucker versteckt sich häufig

Steht Zucker auf der Zutatenliste ist normaler Haushaltszucker gemeint. Aber auch hinter Begriffen wie Süßmolkepulver oder Glukose-Fruktose-Sirup verbirgt sich Zucker. Denn Milch-, Trauben- und Fruchtzucker sind genauso zahnschädigend wie herkömmlicher Zucker. Die Nährwerttabelle gibt Auskunft über den Gesamtzuckeranteil eines Lebensmittels.





// Tipps für eine zahngesunde Ernährung

- + Reinigen Sie Ihre Zähne regelmäßig zweimal täglich. Ein zuckerfreies Kaugummi kann zwischendurch helfen.
- + Naschen Sie nicht über den ganzen Tag verteilt. Ansonsten werden Kariesbakterien stetig mit Nahrung versorgt.
- + Wählen Sie zahngesunde Süßwaren, die mit einem „Zahnmännchen“ gekennzeichnet sind. 
- + Achtung: Auch herzhaftere Knabberereien wie Chips oder Salzstangen enthalten Zucker und können die Zähne schädigen. Zudem bleiben sie förmlich an den Zähnen kleben.
- + Greifen Sie als Durstlöscher zu Mineralwasser.
- + Zucker- und/oder säurehaltige Getränke wie Limonade oder Fruchtsaft meiden oder nur zu Hauptmahlzeiten trinken. Zahnschädliche Säuren und Zucker wirken sonst über Stunden auf die Zähne ein. Auch Light-Varianten der Getränke weisen viel Säure auf. Am besten mit einem Schluck Wasser nachspülen.
- + Intensives Kauen bedeutet Gymnastik für die Mundhöhle: Feste Lebensmittel wie Vollkornbrot, Obst und rohes Gemüse helfen beim Training. Durch das Kauen entsteht Speichel, der die Zähne reinigt, Säuren neutralisiert und Zahnschmelz wieder mineralisiert.
- + Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen. Bei verpackten Lebensmitteln geben Zutatenliste und Nährwertabelle Auskunft über versteckte Zucker. Es lohnt, verschiedene Produkte zu vergleichen.
- + Kalziumhaltige Nahrungsmittel wie Milch oder Käse stärken die Zähne.
- + Fluoride (z.B. in fluoridiertem Speisesalz, Fisch oder grünem bzw. schwarzem Tee) verringern die Beläge und hemmen Kariesbakterien. Noch wichtiger: Fluorid aus Zahnpasta lagert sich in die Oberfläche des Zahnschmelzes ein und macht ihn widerstandsfähiger.
- + Vitamin A aus gelben und orangefarbenen Obst- und Gemüsesorten fördert die Gesundheit der Mundschleimhaut.
- + Vitamin C (z.B. in Zitrusfrüchten, Paprika oder Brokkoli) stärkt das Immunsystem, macht die Zähne fester und unterstützt ihren Halt.
- + Vitamin D kann durch Sonnenlicht vom Körper selbst gebildet werden. Es stärkt Zähne und Knochen.



// Hilfe vom Profi

Beläge und Verfärbungen stören nicht nur optisch. Sondern hier siedeln sich vermehrt Bakterien an, die Karies oder eine Parodontitis verursachen können.

Wie oft ein Besuch bei Ihrem Zahnarzt notwendig ist, hängt von Ihrer Mundgesundheit ab. Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt zwei Vorsorgeuntersuchungen pro Jahr. Im Rahmen der Kontrolltermine entfernt Ihr Zahnarzt kostenfrei einmal pro Jahr Zahnstein. Darüber hinaus kann er per Röntgenaufnahmen auf versteckte Karies oder Entzündungen untersuchen.

Die professionelle Zahnreinigung

Ihr Zahnarzt oder eine speziell fortgebildete Mitarbeiterin (Prophylaxeassistentin, Dentalhygienikerin) kann mit Hilfe einer professionellen Zahnreinigung (PZR) Beläge und Verfärbungen entfernen. Durch die PZR werden die Zähne gründlich gereinigt, poliert und fluoridiert. Bakterien haben es nun deutlich schwerer, sich anzusiedeln. Eine PZR ist in der Regel schmerzfrei und ergänzt das Zähneputzen zu Hause ideal.

Um die individuelle Mundhygiene besser einzuschätzen, steht vor einer PZR die gründliche Untersuchung der gesamten Mundhöhle an. Sie dient dazu, mögliche Gefahrenstellen und Beläge aufzuspüren und sichtbar zu machen.

Auch wenn nicht alle gesetzlichen Krankenkassen die Kosten einer PZR übernehmen, lohnt sich die Investition in die Mundgesundheit. Eine abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko regelmäßig durchgeführte PZR sichert den langfristigen Zahnerhalt bis ins hohe Alter.

Der Zahnarzt oder die fortgebildete Mitarbeiterin

- + stellt den Zustand der Mundgesundheit fest,
- + entfernt Zahnstein, Plaque und Verfärbungen von der Zahnoberfläche,
- + reinigt die erreichbaren Wurzeloberflächen, Zwischenräume und Winkel,
- + poliert die Zahnoberflächen,
- + fluoridiert die Zähne,
- + gibt Tipps zur häuslichen Zahnpflege.



Film zum Thema



Bei allen Fragen zum Thema Mundgesundheit hilft Ihnen Ihr Zahnarzt weiter!

// Impressum

proDente informiert über gesunde und schöne Zähne. Die Inhalte werden von Fachleuten wissenschaftlich geprüft.

proDente bietet Broschüren an und postet online. Fotos und Filme ergänzen die Informationen.

Zahnärzte, Zahntechniker, Hersteller und Handel engagieren sich seit 1998 in der Initiative proDente e. V.

Initiative proDente e.V.

Aachener Straße 1053 – 1055
50858 Köln

Bestell-Telefon 01805/552255

Telefax 0221/170997-42

info@prodente.de

Besuchen und folgen Sie uns:

www.prodente.de | www.zahnbande.de

