

## Häusliche Prophylaxe

Zahnmedizinische Vorbeugung hat das Ziel, die Zähne und das Zahnfleisch gesund zu erhalten. Ihr Zahnarzt unterstützt Sie hierbei mit vielfältigen Maßnahmen. Für den Erfolg ist es jedoch entscheidend, daß jeder Patient zuhause regelmäßig selber Vorsorge betreibt, indem er seine Zähne reinigt und sich gesund ernährt.

Die Ursachen für die kariöse Zahnzerstörung und zugleich für Zahnfleischerkrankungen sind bakterielle Zahnbeläge (Plaque). Daher muß die Plaque entfernt werden. Dies bedeutet regelmäßige und sorgfältige Reinigung der Zahnoberflächen und Zahnzwischenräume. Die wichtigsten Hilfsmittel hierzu sind Zahnbürste, Zahnpasten und Zahnseide.

Um alle Zahnflächen der Mundhöhle reinigen zu können, sind Kurzkopf-Zahnbürsten mittlerer Härte mit dünnen Kunststoffborsten und abgerundeten Borstenenden die geeigneten Handinstrumente. Gute Reinigungsergebnisse werden auch mit einigen elektrischen Zahnbürsten erreicht. Bei Kindern erfordern die engen Verhältnisse im Mund eine kleine, spezielle Kinderzahnbürste. Diese muß besonders für Kinder bis zum Schulalter einen dicken Griff haben, damit die kleinen Kinder sie gut mit der Hand führen können.

Der Reinigungseffekt beim Zähneputzen wird durch Zahnpaste wesentlich unterstützt. Die verwendete Zahnpaste sollte grundsätzlich Fluorid enthalten. Für Kinder sind spezielle Kinderzahnpasten zu empfehlen. Spezialzahnpasten für Erwachsene sind nur in besonderen Fällen sinnvoll. Fragen sie hierzu ihren Zahnarzt.

Eine gute Zahnbürste und eine fluoridhaltige Zahnpaste können jedoch nur wenig bewirken, wenn sie nicht richtig und regelmäßig angewendet werden. Das wichtigste für ihre Zahngesundheit ist das, was sie mit den Hilfsmitteln anfangen. Abhängig vom Alter, der Zahn- und Zahnfleischsituation sind jedoch unterschiedliche Bürstetechniken für eine gründliche und trotzdem schonende Zahnreinigung erforderlich. Allgemein gilt aber, daß horizontales Hin- und Herschrubben zur Gebißreinigung ungeeignet ist und daß auf keinen Fall mit viel Kraftaufwand geputzt werden darf. Mit Kraft geht die Zahnreinigung auch nicht schneller voran, aber es kann zu Verletzungen und Abnutzungen an Zähnen und Zahnfleisch kommen.

Welche Technik für Sie die geeignete ist, können Ihnen Ihr Zahnarzt und sein Team anhand der bei Ihnen festgestellten Besonderheiten und Probleme empfehlen und zeigen. Auf jeden Fall sollte die Zahnreinigung mindestens zweimal am Tag erfolgen, und zwar nach dem Frühstück und vor dem Zubettgehen. Es ist wichtig, daß abends nach dem letzten Zähneputzen nichts mehr verzehrt wird, weil sonst Nahrungsreste die ganze Nacht auf den Zähnen bleiben würden.

Mit der Zahnbürste lassen sich jedoch nicht alle Zahnflächen von bakteriellem Zahnbelag befreien. Eine Reinigung der Zahnzwischenräume ist ebenfalls erforderlich. Zahnbeläge und Essensreste lassen sich aus engen Zwischenräumen mit Zahnseide entfernen. Dies sollte einmal täglich erfolgen. Spezialzahnseiden stehen für die Reinigung unter Brücken und an Implantaten zur Verfügung.

Für größere Zahnzwischenräume, wie sie z.B. bei Erwachsenen mit Zahnfleischproblemen auftreten, ist der Einsatz von Zahnzwischenraumbürsten zweckmäßig. Diese Spezialbürsten werden in unterschiedlichen Größen angeboten. Medizinische Zahnhölzer können zwar Essensreste beseitigen, nicht jedoch die Plaque. Sie sollten daher nur in Ausnahmefällen benutzt werden.

Welche Zahnseide oder welche Zahnzwischenraumbürste für Sie geeignet, und wie sie anzuwenden ist, erfahren Sie ebenfalls bei Ihrem Zahnarzt. Auch wenn Sie es vielleicht lästig finden, zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch kommen Sie um die häusliche Zahnreinigung nicht herum. Spüllösungen zur Verringerung der Plaque haben nicht die Wirkung wie eine gründliche mechanische Zahnreinigung. Auch durch Kaugummikauen ist kein vergleichbarer Effekt für ihre Zahngesundheit zu erzielen, es sollte wirklich die Ausnahme sein.

Bedenken Sie: Mit richtiger regelmäßiger Mundhygiene können Sie den beiden häufigsten Erkrankungen der Mundhöhle, Karies und Zahnfleischerkrankungen, vorbeugen. Sie haben es mit den häuslichen Prophylaxemaßnahmen im wahrsten Sinne des Wortes selber "in der Hand", eine saubere Mundhöhle und eine attraktives Lächeln vorweisen zu können.

### **Zahnbewusste Ernährung**

"Zucker ist der Hauptfeind der Zähne". Hinter diesem Satz verbirgt sich viel Wahres. Doch obwohl dieser Sachverhalt bereits seit langem immer wieder von Zahnärzten erläutert wird, schaffen es nur wenige Patienten, ihre Zähne und ihr Zahnfleisch durch bewußte Ernährung gesund zu erhalten. Warum ist nun aber Zucker für die Zähne schädlich, und was kann man zur zahngesunden Ernährung tun?

Zucker schädigt die Zähne nicht direkt, sondern Zucker wird zuerst (auch) von Bakterien in den Zahnbelägen "verzehrt". In den Bakterien wird Zucker zu Säuren abgebaut. Diese Säuren greifen den Zahn an und führen schließlich zum kariösen Zahn. Ohne Zahnbelag und seine Bakterien könnte daher selbst viel Zucker die Zähne nicht schädigen. Aber: Wer schafft es schon, seine Zähne regelmäßig absolut sauber zu halten? Wohl kaum einer. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung zur Gesunderhaltung der Zähne wichtig.

Zahnbewußte Ernährung bedeutet zunächst nicht, auf Zucker völlig zu verzichten. Es kommt auch nicht so sehr auf die Gesamtmenge der verzehrten zuckerhaltigen Nahrung an. Wichtig ist aber, die Häufigkeit des Zuckerverzehrs zu verringern. Reduzieren Sie die Anzahl zuckerhaltiger Zwischenmahlzeiten. Putzen Sie möglichst hinterher Ihre Zähne. Ganz besonders wichtig ist dies am Abend. Wird vor dem Schlafen als letztes Süßes gegessen oder getrunken, so haben die Bakterien in den Zahnbelägen die ganze Nacht Zeit, um zahnzerstörende Säuren zu produzieren. Also: Kein "Betthupferl" und auch keinen süßen "Schlaftrunk" mehr.

Achten Sie auch bei Ihren Kindern darauf, daß Süßigkeiten seltener als bislang verzehrt werden. Denken Sie daran, daß auch Erfrischungsgetränke (Säfte, Limonade, Cola) Zucker enthalten können. Wenn Sie einmal darauf achten, werden Sie sich wundern, in wievielen Zwischenmahlzeiten Zucker enthalten ist.

Für diejenigen, die von regelmäßigen süßen Zwischenmahlzeiten nicht lassen können, gibt es einen Ausweg: Nehmen Sie zahnschonende Produkte. Zahnschonende Produkte enthalten anstelle von Zucker verschiedene Zuckeraustauschstoffe. Sie erkennen diese Produkte an dem Symbol "Zahnmännchen mit Schirm". Aus den Zuckeraustauschstoffen in den so gekennzeichneten Produkten können die Bakterien der Zahnbeläge keine oder nur sehr geringe Mengen Säure herstellen.

Einige Nahrungsmittel enthalten selber Säuren, und diese Säuren können die Zähne schädigen, ohne daß Bakterien beteiligt sind. Derartige Schäden sind zwar keine Karies, aber auch sie müssen nicht sein und können vermieden werden. Säurehaltige Nahrungsmittel sind unter anderem Obst, Joghurt, Säfte. Aber auch hier gilt: In normalen Mengen verzehrt tritt kein Schaden auf, erst bei stark erhöhtem und einseitigem Verzehr solcher Nahrungsmittel können Schäden auftreten. Direkt nach dem Genuß saurer Speisen und Getränke sollten die Zähne im übrigen nicht geputzt werden, sondern es sollte mit Wasser oder Fluoridspüllösung gespült werden.

Weitere Erläuterungen und Hinweise hierzu speziell für Sie und Ihre Familie erhalten Sie bei Ihrem Zahnarzt.

Wenn Sie diese Ratschläge befolgen, haben Sie schon viel für die Gesunderhaltung Ihrer Zähne getan. Am wirkungsvollsten, auch für Ihr Zahnfleisch, ist die Vorbeugung jedoch, wenn Sie sich zahnbewußt ernähren, regelmäßige Mundhygiene betreiben sowie Fluoridierungsmaßnahmen durchführen.