

Zahngesundheit

Info

Was Zähnen schadet

Auslöser für die meisten Zahnkrankheiten ist Zahnbelag (Plaque). Dieser klebrige, fest an den Zähnen haftende Belag besteht vor allem aus Bakterien. Etwa 400 verschiedene Bakterienarten leben in der Mundhöhle.

Wie entsteht Karies?

Nur wenige dieser Bakterien verursachen Karies. Erhalten diese ausreichend Nahrung in Form von Kohlenhydraten, vermehren sie sich explosionsartig und greifen durch Säurebildung den Zahnschmelz an; dadurch entsteht Karies.

Was ist Parodontitis?

Zahnfleisch und Kieferknochen bilden das Zahnbett. Nisten sich gefährliche Bakterien im Zahnbett ein, kann es sich entzünden. Das nennt man Parodontitis (umgangssprachlich „Parodontose“) Dabei schwillt das Zahnfleisch an, blutet und der Kieferknochen wird zerstört. Die Folge daraus ist, dass Zähne wackeln und ausfallen können.

Zähne – die Wurzel der Gesundheit

Heute ist bekannt, dass Zahn- und Mundgesundheit in direktem Zusammenhang mit schweren Allgemeinerkrankungen stehen. Menschen mit Parodontitis weisen zum Beispiel ein höheres Risiko auf, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden oder eine Lungenentzündung zu bekommen. Leiden Schwangere an einer Parodontitis, ist das Risiko einer Fehlgeburt siebenmal erhöht! Optimale Zahnprophylaxe sorgt also nicht nur für saubere und gesunde Zähne, sondern

leistet einen wichtigen Beitrag zur Sicherung der allgemeinen Gesundheit.

Die richtige Zahnpflege

Mit regelmäßiger Vorsorge bleiben Zähne und Zahnfleisch dauerhaft gesund. Eine wichtige Rolle spielt die tägliche Zahnpflege.

Zähneputzen – gründliche Pflege zu Hause

Was sich einfach anhört, benötigt viel Feingefühl und Übung. Nehmen Sie sich Zeit. Säubern Sie Zähne und Zahnfleisch mindestens zweimal täglich drei Minuten lang.

Achtung: Die Zahnzwischenräume sind besonders schwer zu erreichen – benutzen Sie hier zusätzlich Zahnseide. Bei großen Zahnzwischenräumen ist ein Interdentalbürstchen zu empfehlen.

Zahnpflege – von Anfang an

Ob Kinder später gesunde oder kranke Zähne haben, liegt oft an den Eltern. Eine regelmäßige Zahnpflege gehört zur täglichen Routine. Ab dem ersten Zahn sollte einmal täglich mit einer winzigen Menge, ab drei Jahren zweimal am Tag mit einer etwa erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderpasta geputzt werden.

Zahnpasta – besser mit Fluorid

Beim Kauf der Zahnpasta sollte man darauf achten, dass sie Fluorid enthält. Dieses ist für den Schutz und die Gesunderhaltung der Zähne wichtig. Eine gute Zahnpasta hemmt durch antibakterielle Wirkstoffe das Wachstum von schädlichen Bakterien.

Was macht eine gute Zahnbürste aus?

Bei der Wahl der richtigen Zahnbürste sollte man unbedingt auf einen kleinen Bürstenkopf und abgerundete, nicht zu harte Borsten achten. Solche Bürsten reinigen schonend die Zähne und massieren das Zahnfleisch.

Professionelle Zahnreinigung

Eine besonders wirkungsvolle Prophylaxemaßnahme ist die professionelle Zahnreinigung. Tägliche Mundpflege zu Hause, Kontrolle beim Zahnarzt und die professionelle Zahnreinigung sichern, dass die Zähne und das Zahnfleisch gesund bleiben.

**Praxis
Dr. Monika Meixner**

Schmiedweg 3
85604 Zorneding

Tel.: 08106-246840
Fax: 08106-246842