

Tipps zum Erhalt gesunder Zähne

- 1) Prophylaxe (Vorbeugung) ist in jeder Lebensphase unverzichtbar, denn gesund beginnt im Mund. Zu Hause sollte die Zahn- und Mundhygiene zweimal am Tag durchgeführt werden.
- 2) Das zahnärztliche Prophylaxeteam berät gerne individuell über die für Sie individuell geeigneten Hilfsmittel, deren Handhabung und die optimale Zahnputztechnik. Als allgemeine Empfehlung gilt:
 - mindestens 2x täglich die alle Flächen der Zähne ca. 3 Minuten lang mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta (1400 ppm) putzen,
 - 1x täglich (idealerweise abends nach der letzten Mahlzeit) vor dem Zähneputzen alle Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder speziellen Zwischenraumbursten reinigen und die Zunge mit einer Zungenbürste.
- 3) Die tägliche häusliche Zahn- und Mundhygiene wird durch zahnärztliche Kontrolluntersuchungen und Professionelle Zahnreinigungen (PZR) in der Zahnarztpraxis in halbjährlichem Intervall wirkungsvoll ergänzt. Gerne beraten wir Sie im Rahmen der nächsten Untersuchung, ob zusätzliche Massnahmen für Sie sinnvoll sind.
- 4) Der Erfolg der Prophylaxe lässt sich je nach Karies- bzw. Parodontitisrisiko und der Effektivität Ihrer häuslichen Mundhygienemassnahmen durch konsequente Nachsorge (Recall) in der Zahnarztpraxis wirksam erhalten.
- 5) Zahngesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Zuckerhaltige Nahrungsmittel sind nicht „tabu“, aber es wird zu bewusstem und vernünftigem Umgang mit dem Zuckergenuss geraten. So sollte man Süßes nicht zwischendurch in vielen kleinen Portionen über den Tag verteilt essen, sondern am besten im Zusammenhang mit den Hauptmahlzeiten. Außerdem empfehlen sich Süßigkeiten, die mit dem rot-weißen Logo der „Aktion zahnfreundlich e.V.“, dem Zahnmännchen mit Schirm, gekennzeichnet sind. Diese Süßigkeiten enthalten statt Zucker zahnfreundlichere Zuckeraustauschstoffe.
- 6) Eine Beratung über zahngesunde Ernährung im Hinblick auf die eigenen Zähne, aber auch im Hinblick auf die Entwicklung der Zähne von Kindern ist unverzichtbar.
- 7) Seien Sie zurückhaltend mit säurehaltigen Speisen und Getränken, sie können den Zahnschmelz schädigen!
- 8) Mundgeruch wird in erster Linie durch Schwefelwasserstoff bildende Bakterien auf der Zunge verursacht. Um ihm entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, den Zungenrücken täglich mit einer speziellen Zungenbürste zu reinigen. Unterstützend lassen sich auch desinfizierende Mundspülungen einsetzen.
- 9) Karies ist eine Infektionskrankheit. Die Krankheitserreger werden über den Speichel von Mund zu Mund übertragen. Wenn die Mundhöhle der Mutter nur wenige solcher Karies auslösenden Bakterien enthält, sinkt auch das Übertragungsrisiko auf das Neugeborene. Deshalb sollte eine werdende Mutter ihre eigenen Zähne frühzeitig vor der Geburt, am besten noch vor einer geplanten Schwangerschaft, zahnärztlich untersuchen und gegebenenfalls sanieren lassen. Gerne händigen wir Ihnen ein zahnärztliches Untersuchungsheft aus, das analog zum Mutterpass, den Sie von Ihrem Frauenarzt erhalten, die empfohlenen Untersuchungen dokumentiert und viele wertvolle Tipps für den Erhalt der Zahngesundheit von Mutter und Kind enthält.