

ERNÄHRUNGS - UND ZAHNPFLEGETIPPS FÜR UNSERE PATIENTINNEN UND PATIENTEN

ERNÄHRUNGSTIPPS

TIPP EINS

Karies wird durch Bakterien verursacht, die Zucker in Säure umwandeln. Die Bakterien brauchen eine gewisse Zeit um aus Zucker Säure zu bilden. Man sollte die Zeit nutzen, die Zähne zu putzen, oder zumindest den Mund gründlich auszuspülen.

TIPP ZWEI

Wer ständig unterwegs ist hat wenig Zeit seine Zähne zu putzen. Kauen Sie einen Kaugummi, der den pH-Wert in Ihrem Mund wieder auf ein neutrales Niveau bringt. Das können insbesondere zuckerfreie Kaugummis, die Xylit enthalten. Xylit wird aus Birkenholz gewonnen und schmeckt nicht nur süß, sondern hemmt gleichzeitig den Stoffwechsel der Karies verursachenden Bakterien und hemmt so deren Vermehrung.



TIPP DREI

Es gibt auch zuckerfreie Süßigkeiten, viele davon sind mit dem „Zahnmännchen-Symbol“ gekennzeichnet. Lieber einmal am Tag zu den Hauptmahlzeiten Süßes essen und danach die Zähne putzen, als über den Tag verteilt immer wieder eine Kleinigkeit naschen. „Kauaktive“ Nahrungsmittel als Zwischenmahlzeit z.B. Äpfel, Möhren oder Nüsse regen den Speichelfluss an - Speichel spült und remineralisiert die Zähne.

TIPP VIER

Ein großer Feind der Zähne sind Säuren, die Mineralstoffe aus der Zahnoberfläche lösen und dadurch zum Verlust von Zahnhartsubstanz führen. In den Mund gelangen solche Säuren durch saure Lebensmittel oder Getränke wie z.B. Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte, Vitamindrinks, Cola oder Essig.

Greifen Sie lieber zu Mineralwasser als zu sauren und zuckerhaltigen Getränken.

Besonders ungünstig für die Zähne sind klebrige Lebensmittel, die längere Zeit in der Mundhöhle verbleiben, wie z.B. trockene Kekse, Kuchen oder Salzstangen. Die Speisen legen sich förmlich um den Zahn und bieten so den Nährboden für Bakterien.

ZAHNPFLEGETIPPS

TIPP EINS

MINDESTENS DREIMAL TÄGLICH DIE ZÄHNE PUTZEN!

Morgens, mittags und abends nach den Mahlzeiten gründlich und ausdauernd die Zähne putzen. Zwei bis drei Minuten müssen sein - immer in der gleichen Reihenfolge, so wird keine Stelle vergessen!



ERNÄHRUNGS - UND ZAHNPFLEGETIPPS FÜR UNSERE PATIENTINNEN UND PATIENTEN



TIPP ZWEI

ZAHNZWISCHENRÄUME REINIGEN!

Gerade in den Zahnzwischenräumen sammeln sich leicht Bakterien an. Die schwer zugänglichen Bereiche mit Zahnseide oder einer Zahnzwischenraumbürste reinigen.

Zahnseide sollten Sie VOR dem Zähneputzen verwenden. Mit der Zahnseide lösen Sie Ablagerungen und Plaquereste aus den Zwischenräumen, die Sie beim anschließenden Zähneputzen mit ausspülen können.

Die Zahnseide zieht man aus dem Zahnzwischenraum seitlich heraus.

TIPP DREI

AUF DIE RICHTIGE ZAHNBÜRSTE KOMMT ES AN!

- Kurzkopfbürsten erreichen die hinteren Backenzähne gut.
- Die Bürste sollte drei bis vier Borstenreihen haben und der Griff gut in der Hand liegen - das garantiert eine gute Führung.
- Mittelharte, abgerundete Borsten aus Kunststoff verhindern Verletzungen des Zahnfleisches.
- Keine Naturborsten verwenden, darin sammeln sich Bakterien an.
- Spätestens nach zwei bis drei Monaten eine neue Bürste kaufen, die alte entfernt 30% weniger Zahnbelag und ist voller Bakterien.

Elektrische Zahnbürsten reinigen besser als Handzahnbürsten. Sie sind auch für Kinder gut geeignet. Die schnellen, automatischen Bewegungen vereinfachen das Putzen. Auch elektrische Schallzahnbürsten sind sehr gut geeignet.

TIPP VIER

NIE OHNE ZAHNPASTA!

Zahncreme sorgt für frischen Atem und erhöht den Reinigungseffekt der Bürste. Fluoridierte Zahnpasta verringert nachweislich die Neubildung von Karies. Zahncremereste nach dem Putzen nur mit wenig Wasser ausspülen! So bleibt die Schutzwirkung des Fluorid erhalten.

TIPP FÜNF

RICHTIGE PUTZTECHNIK

Damit Zähneputzen auch wirklich effektiv schützt, kommt es vor allem auf die richtige Putztechnik an. Einfach und wirkungsvoll ist die so genannte „Rot-Weiss-Technik“, also vom Zahnfleisch zum Zahn. Drücken Sie mit der Zahnbürste nicht zu fest auf. Die Gefahr gesunde Zahnschubstanz wegzubürsten ist größer als man annimmt. Auch dem Zahnfleisch kann allzu festes Bürsten schaden.



ERNÄHRUNGS - UND ZAHNPFLEGETIPPS FÜR UNSERE PATIENTINNEN UND PATIENTEN

TIPP SECHS

FLUORID MUSS MIT!

Fluorid verbessert wesentlich die Widerstandsfähigkeit der Zahnoberfläche gegen Karies. Neben der Verwendung von fluoridierter Zahnpasta ist es empfehlenswert jodiertes und fluoridiertes Speisesalz zum Kochen zu verwenden und fluoridierte Gels oder Spülungen bei der Zahnpflege zu Hause zu benutzen.

Fluoridtabletten für Kleinkinder sollten nur nach Rücksprache mit der Zahnärztin/dem Zahnarzt und der Kinderärztin/dem Kinderarzt eingenommen werden.

TIPP SIEBEN

ZWEIMAL IM JAHR ZUR ZAHNÄRZTIN/ZUM ZAHNARZT!

Bei der Vorsorgeuntersuchung wird der Mundraum gründlich untersucht.

- Karies und auch Zahnfleischerkrankungen können frühzeitig erkannt werden.
- Es kann individuell beraten werden.
- Bei der professionellen Zahnreinigung werden sämtliche, Zahnflächen sehr gründlich gesäubert, eine Politur und eine Fluoridierung der Zähne durchgeführt.

DIESE TIPPS TUN NICHT NUR DEN ZÄHNEN, SONDERN AUCH DEM GANZEN KÖRPER GUT!

IHR ZAHNÄRZTLICHES KOMPETENZZENTRUM

Dr. Christophe Karman
Dr. Uta Schomer
Dr. Klaus Hopfener
Gregor Kuwert



Kleiststraße 3
79312 Emmendingen

07641 - 93 33 7920
ksh.em@online.de



Das Zahnärztliche Kompetenzzentrum Emmendingen ist für den Inhalt dieser Broschüre verantwortlich.
Fotos: © Alex Jung



ZAHNÄRZTLICHES
KOMPETENZZENTRUM EMMENDINGEN

Dr. Christophe Karman
Dr. Uta Schomer
Dr. Klaus Hopfener
Gregor Kuwert