



## Was unseren Zähnen schmeckt

**Essen ist notwendig, essen macht Spaß und essen kann – den richtigen Speiseplan vorausgesetzt – auch noch helfen, die Zähne gesund zu halten. Grundsätzlich gilt: weniger Zucker = weniger Karies. Dagegen sind Calcium, Vitamine und Fluoride für das Wachstum und den Erhalt der Zähne unentbehrlich. Eine ausgewogene Ernährung, bei der diese Stoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden, ist der Schlüssel zum Erfolg.**

**Vitamin A** fördert die Wachstums- und Erneuerungsprozesse der Mundschleimhaut. Es ist reichlich in gelbem Gemüse, in grünem Blattgemüse oder in Früchten vorhanden.

**Vitamin C** gibt Power für das Immunsystem und ist die Ausgangssubstanz des Dentins. Da es auch für die Kollagenbildung des Zahnfleisches benötigt wird, unterstützt es die Festigkeit der Zähne. Es ist besonders reichlich in frischen Beeren und Gemüse vorhanden.

**Vitamin D**, das „Sonnenvitamin“, ist für die Einlagerung von Calcium und

Phosphat in den Knochen und Zähnen mitverantwortlich. Es wirkt sich günstig auf das Zahnwachstum und die Zahnhärtung aus.

**Kalzium** ist der Hauptbestandteil von Zähnen und Knochen und damit wichtig für den Aufbau und die Stärkung des Zahnschmelzes. Es ist besonders reichhaltig in Milch, Joghurt und Käse.

**Fluoride** fördern die Mineralisation und Säureresistenz der Zähne. Außerdem verringern sie die Plaquebildung und hemmen die Kariesbakterien. Es ist in Speisesalz, Hülsenfrüchten und Fisch vorhanden.

## Geheimtipp Tee

Der regelmäßige Konsum von schwarzem Tee kann den Zahnschmelz härten und die Kariesbildung einschränken. Die Inhaltsstoffe Polyphenol und Flavonoide, hemmen die Umwandlung von Stärke in Traubenzucker. Außerdem stoppt schwarzer Tee das Bakterienenzym Glucosyltransferase, welches Zucker in jene klebrige Matrix verwandelt, die die Plaque am Zahn haften lässt.



Der Gerbstoff Catechin, greift zudem in den Stoffwechsel des Kariesbakteriums Streptococcus mutans ein und lässt es praktisch verhungern.

## 13 Tipps

### für zahngesundes Essen

- Reinigen Sie ihre Zähne nach jedem Verzehr von Süßigkeiten
- Zahngesunden Süßwaren („Zahnmännchen“) als Alternative
- Häufiges „Zwischendurch-Naschen“ vermeiden.
- Ein Zahnkaugummi kann helfen, wenn keine Zahnbürste zur Hand ist.
- Lieber Mineralwasser statt zuckerhaltige Limonaden und Fruchtsäfte trinken.
- Zucker- und/oder säurehaltige Getränke möglichst schnell trinken.
- Trinken Sie nach jedem Glas Saft immer ein Schluck Wasser nach.
- Waschen Sie mit dem Zahnputzen nach Saurem, damit Sie den durch die Säuren angelösten Zahnschmelz nicht mit wegbürsten.
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen
- Intensives Kauen bedeutet Gymnastik für das Zahnbett: Feste Lebensmittel wie Vollkornbrot, Obst und rohes Gemüse helfen beim Training.
- Kalciumhaltige Nahrungsmittel wie Milch, Joghurt oder Käse stärken die Zähne
- Fluoride härten den Zahnschmelz und schützen vor Säureangriffen, z.B. in jodiertem Speisesalz, Hülsenfrüchten und Fisch
- Kauen Sie das Essen sorgfältig. Durch das Kauen entsteht Speichel, der die Zähne reinigt.

Weitere Informationen rund um das Thema „Zähne“ erhalten Sie bei:

Initiative proDente e.V.  
Aachener Str. 1053-1055, 50858 Köln  
Info-Telefon: 0 18 05/55 22 55  
info@prodente.de, www.prodente.de

Stand: Januar 2009

## Zahnpflege und Ernährung

■ Effektive Zahnpflege in Minuten

■ Die Professionelle Zahnreinigung

■ Wie Essen und Trinken auf die Zähne wirkt

### Tipps und Tricks für gesunde Zähne

## Effektive Zahnpflege in Minuten

**Gesunde und schöne Zähne wirken attraktiv, schaffen Vertrauen und stärken das Selbstbewusstsein. Zudem vollbringen sie Höchstleistungen. 18 Tonnen Nahrungsmittel kaut der Mensch durchschnittlich in seinem Leben. Um die regelmäßige und vor allem richtige Pflege seiner Zähne kommt man nicht umhin, möchte man die eigenen bis ins hohe Alter behalten.**

Nach wie vor gilt: zweimal am Tag sollten die Zähne von krankmachenden Belägen gereinigt werden. Das gründliche Putzen mit Bürste und fluoridhaltiger Zahnpasta soll laut zahnärztlicher Empfehlung mind. zwei Minuten dau-

ern und systematisch alle Zähne abdecken. Einmal am Tag ist auch die gründliche Reinigung der Zwischenräume wichtig, um Karies und Parodontitis vorzubeugen.

### Die richtige Technik

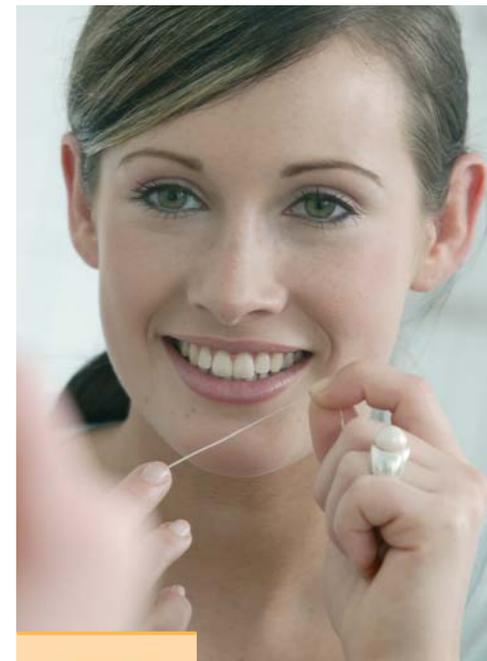
Zu festes Aufdrücken kann Verletzungen des Zahnfleisches verursachen und macht die Reinigung keineswegs wirkungsvoller. Mit der richtigen Technik werden die zwei Minuten sinnvoller und mit weit weniger Kraftaufwand genutzt.

### Vorsorge kostenfrei

Regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt gehört für gesunde Zähne zum Pflichtprogramm. Die beiden halbjährlichen Kontrolluntersuchungen sind Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung und damit kostenfrei.

### ProDente-Tipp:

Hilfestellung zur richtigen Anwendung von Zahnseide, Interdentalraumbürstchen & Co. gibt es natürlich beim regelmäßigen Prophylaxe Termin in der Zahnarztpraxis.



### Von rot nach weiß

Wichtig ist eine rüttelnde Putzbewegung. Danach werden die Zähne vom Zahnfleisch zur Zahnkrone (von rot nach weiß) mit sanftem Druck in einem Winkel von ca. 45 Grad gebürstet.



Um keine Stelle zu übersehen ist eine gewisse Systematik sinnvoll: Erst die Kauflächen, dann die Außen- und zum Schluss die Innenflächen.



### Am seidenen Faden

Man wickelt jeweils ein Ende der Zahnseide um einen Mittelfinger. Die Handflächen sollten sich im Abstand von etwa 15 cm anschauen.

Sind die Enden fixiert, dreht man die Handflächen nach unten und hält mit den Zeigefingern die Zahnseide in Position.

Unter leichtem Vor- und Zurückziehen bewegt man die Seide jetzt an beiden Seite jedes Zahns von unten nach oben.

Die Professionelle Zahnreinigung

# Hilfe vom Profi

**Beläge und Verfärbungen stören nicht nur optisch, sondern ziehen auch Bakterien an, die Karies und Parodontitis verursachen. „Die professionelle Zahnreinigung (PZR) ist ein wichtiger Baustein in der individuellen Prophylaxe um Zähne und Zahnfleisch dauerhaft gesund zu halten“, erklärt Zahnarzt Joachim Hoffmann von der Initiative proDente.**

Die PZR schafft optimale Hygieneverhältnisse im Mund. Zuerst wird der individuellen Stand der Mundgesundheit festgestellt: Belagsituation, Karies- und Parodontitisrisiko. Wenn alle Beläge - auch an den mit Zahnbürste und Zahnseide schwer erreichbaren Stellen - entfernt sind, werden die Zähne poliert und versiegelt. Fachleute empfehlen eine PZR zweimal im Jahr. Risikogruppen wie Diabe-

tiker und Raucher sollten für einen langfristigen Zahnerhalt kürzere Intervalle einplanen. Der Zahnarzt empfiehlt Ihnen nach der Voruntersuchung eine Wiederholung der PZR, abhängig von Ihrer Mundgesundheit. Die PZR wird vom Zahnarzt oder einer speziell ausgebildeten Mitarbeiterin (Prophylaxeassistentin oder Dentalhygienikerin) durchgeführt und ist völlig schmerzfrei.

## Die professionelle Zahnreinigung auf einen Blick

**Je nach Bedarf und individueller Situation des Patienten kann die professionelle Zahnreinigung aus folgenden Schritten bestehen:**

- Feststellung des Status Quo der Mundgesundheit
- Vollständiges Entfernen aller harten (Zahnstein, Verfärbungen) und weichen (Plaques) Ablagerungen auf der Zahnoberfläche.
- Reinigung der erreichbaren Wurzeloberflächen, Zwischenräume und Winkel.
- Politur der sichtbaren Zahnoberfläche mit Politurinstrumenten und -pasten
- Kontrolle, Nachreinigung und Fluoridierung
- Anleitung und Tipps zur effektiven häuslichen Zahnpflege



### Parodontitis-Test kostenfrei

Seit 2004 übernehmen die Kassen alle zwei Jahre die Kosten für einen speziellen Parodontitis-Test. Der Zahnarzt tastet mit einer Sonde das Gewebe zwischen Zähnen und Zahnfleisch ab. Er misst die Tiefe der Zahnfleischtaschen und prüft ob Entzündungen vorliegen. In schweren Fällen wird zusätzlich der betroffene Kiefer geröntgt.

### Hilfe für sensible Zähne

Ein ziehender Zahnschmerz, ausgelöst durch Hitze, Kälte, Süßes oder Saures: Der „Übeltäter“ ist oft ein freiliegender Zahnhals. Ursache dafür sind Zahnfleischentzündungen (Parodontitis). Neben der Behandlung der Entzündung selbst können die Zahnhälse durch einen speziellen Fluoridlack oder das Verschließen der Dentinkanäle in der Zahnoberfläche mit einem speziellen Kunststoff geschützt werden. Die Schmerzreize werden dann nicht mehr weitergeleitet.

Wenn Lebensmittel die Zähne angreifen

# Zahnfeinde

**Neben der Zahnpflege hat das richtige Ess- und Trinkverhalten einen entscheidenden Einfluss darauf, ob unsere Zähne gesund bleiben. Der größte Feind der Zähne sind Säuren, die Mineralstoffe aus der Zahnoberfläche lösen.**

Zucker in den verschiedensten Formen bietet ideale Nahrung für kariesfördernde Bakterien. Diese Bakterien produzieren Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Zu dieser Gruppe gehören nicht nur Süßigkeiten, sondern auch andere Zuckerarten wie Stärke, Milch oder Fruchtzucker z.B. in Ketchup, Chips, Weißbrot, Fruchtjogurt, Bananen oder Fertigsoßen. Die Speisereste bilden einen klebrigen Belag auf der

### Jetzt muss die Zahnbürste ran

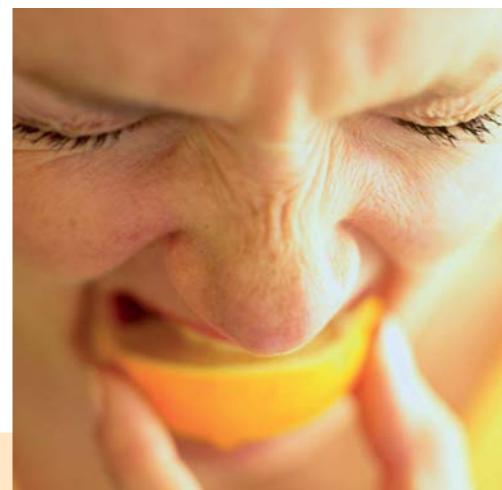
Diese klebrigen Beläge müssen entfernt werden, bevor die Karies-Bakterien sie zu Säuren umwandeln können. Nach dem Genuss von zuckerhaltigen Speisen muss daher die Zahnbürste ran. Wenn das gerade nicht geht. Ein zahnfreundlicher Kaugummi regt den Speichelfluss an und unterstützt die Selbstreinigung. Allerdings ersetzt er nicht die Zahnbürste.

### Die direkte Säure-Attacke

Säure in Lebensmitteln greifen den Zahnschmelz ohne Umwege an. Vor allem die Änderungen des Lebensmittelangebotes und unsere Ernährungsgewohnheiten machen den Zähnen zu schaffen. Bei häufigem Konsum von Softdrinks, Essig und Co. leiden die Zähne unter der Säure-Attacke. Denn zu allem Übel haben Softdrinks und Alcopops auch noch eine ausgeprägte Pufferfunktion und halten den pH-Wert im Mund lange Zeit auf saurem Niveau.

### Nach Saurem: Finger weg von der Zahnbürste

Erst 30 bis 60 Minuten nach dem Verzehr von säurehaltigen Lebensmitteln sollten Sie zur Zahnbürste greifen. Der



Zahnoberfläche die sogenannte Plaques. Hier können sich die Karies verursachenden Bakterien einnisten.

Piercings und Co.

# Zähne in Gefahr

### Piercing

Zungen-, und Lippenpiercings können langfristig Zähne und Zahnhalteapparat regelrecht zerstören. Der Fremdkörper schlägt gegen Zähne und oder Zahnfleisch und kann dauerhafte Schäden verursachen. Harmloser sind Schmuckstücke wie Dazzler und Twinkles.

### Habits verändern den Kiefer

Habits sind „Angewohnheiten“, die meist unbewusst ablaufen und Kiefer- bzw. Zahnabschnitte belasten. Bekannte Habits sind z.B. Daumenlutschen, Ein-saugen der Lippen- und Wangenschleimhaut und die Mundatmung. Meist sind Kinder betroffen, aber es kommt auch bei Erwachsenen vor: z.B. Kauen auf der Büroklammer. Jeder Fremdkörper zwischen den Zähnen stört das Gleichgewicht des Kausystems.

### Zahnpflege bei Essstörungen

Die Magensäure ist eine der aggressivsten Säuren. Kommt Sie durch Erbrechen an die Zähne droht Gefahr. Putzen kann jetzt mehr schaden als nützen. Besser ist es, den Mund zunächst mit Wasser oder fluoridierter Lösung auszuspülen.

weich gewordene Zahnschmelz kann sich so durch im Speichel enthaltene Mineralstoffe regenerieren. Andernfalls würde der aufgeweichten Schmelz „weggeputzt“. Als Sofortmaßnahme empfiehlt proDente das Ausspülen mit klarem Wasser.

Früh übt sich ...

# Prophylaxe bei Kindern



Bereits im Kindesalter wird der Grundstein für lebenslang gesunde Zähne gelegt. Ist die Zahnpflege von Anfang an richtig gelernt, gehört sie ein Leben lang zur täglichen Routine. Zahnpasta mit einem ausreichenden Fluoridgehalt und eine weiche Bürste mit kleinem Kopf gehören zur Grundausstattung. Spätestens mit drei Jahren, sollte das Kind selbst eine Zahnbürste benutzen. Bis in die Schulzeit hinein müssen Eltern

jedoch nachputzen, kontrollieren und vor allem motivieren. Auch die halbjährige Vorsorgeuntersuchung gehört zum Schutzprogramm für gesunde Zähne. Hier können Mängel in der Pflege und Zahnerkrankungen frühzeitig erkannt und behoben werden. Spezielle Maßnahmen wie Fissurenversiegelung und Fluoridierung helfen zusätzlich die Zähne von Anfang an gesund zu erhalten.

## Rauchen lässt die Zähne wackeln

Raucher bemerken erst viel später, dass sie an einer Entzündung des Zahnfleisches leiden. Die Gefäße werden durch Nikotin verengt und das Gewebe nicht mehr normal durchblutet. Erstes Zahnfleischbluten – ein wichtiges Warnsignal auf eine beginnende Parodontitis – bleibt meistens aus. Ein regelmäßiger kostenfreier Parodontistest ist bei Rauchern dringend anzuraten.

