

# WIE GESUND SIND IHRE ZÄHNE

Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch spielen bei der Gesamtgesundheit des Körpers eine wichtige Rolle. Kranke Zähne und krankes Zahnfleisch können chronische Entzündungen und andere Komplikationen hervorrufen.

Karies ist laut Weltgesundheitsorganisation die am weitesten verbreitete Krankheit und hat bei den zivilisierten Völkern einen Verbreitungsgrad von fast 100 Prozent erreicht.

Das Grundübel ist der bakterielle Belag an unseren Zähnen und dem Zahnfleisch. Dieser weißliche, stark klebrige Belag enthält eine Unmenge an Bakterien, die Weißmehl und Zucker (Traubenzucker, Fruchtzucker, Malzzucker, Maltose, Honig, Haushaltszucker,...) zu Säuren verdauen. Diese Säuren greifen Zahnschmelz und Zahnfleisch an. Es entstehen Karies und Parodontose.

Durch ausgewogene Ernährung, unter Verzicht des häufigen Konsums von leicht löslichen Kohlenhydraten, und regelmäßige Reinigung aller Zahnflächen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta - nach jeder Mahlzeit! - wird die Entkalkung der Zähne verhindert, Fluoridsalze machen den Zahnschmelz den Säuren gegenüber widerstandsfähiger und bauen ihn so wieder auf.

Um die Zähne lange gesund und schön zu erhalten, muss bereits in der Kindheit begonnen werden, die richtige Pflege zu lernen und konsequent einzuhalten.

## **So halten Sie Ihre Zähne gesund**

Die Entstehung von Karies ist ein multifaktorielles Geschehen. Folgende Faktoren können bei der Entstehung eine maßgebliche Rolle spielen:

- o Eine unzureichende Nährstoff-Versorgung in der Schwangerschaft führt zu einer unzureichenden Mineralisierung der Zähne des Ungeborenen.  
Es gilt: In der Schwangerschaft auf eine ausreichende Zufuhr an Nährstoffen achten.
- o Säuglingsflaschen mit zuckerhaltigen Getränken (dazu gehört auch Fruchtsaft und Milch).  
Es gilt: Saugflaschen nur zur kurzfristigen Anwendung einsetzen. Ungesüßte Tees, stark verdünnte Fruchtsäfte oder stilles Wasser verwenden.
- o Kohlenhydrathaltige Lebensmittel (vor allem niedermolekulare Kohlenhydrate, wie Haushaltszucker, Fruchtzucker und Milchzucker) tragen zur Plaquebildung bei und senken den pH-Wert im Mund.  
Es gilt: Bevorzugen Sie Produkte mit komplexen Kohlenhydraten (z.B. vollkorn- und stärkehaltige Lebensmittel). Ballaststoffreiche Lebensmittel fördern die Speichelproduktion und damit die Remineralisierung der Zähne. Meiden Sie nach Möglichkeit stark zuckerhaltige Erzeugnisse. Achten Sie auf die Zutatenlisten! Süßigkeiten nach den Hauptmahlzeiten verzehren und anschließend gründlich die Zähne reinigen.
- o Plaqueablagerungen auf der Zahnoberfläche. Es gilt: Nach dem Essen Zähne putzen nicht vergessen!
- o Ein häufiger Verzehr von stark säurehaltigen Lebensmitteln (z.B. Obstsaften, Süßfrüchten und Ananas).  
Es gilt: Genießen Sie säurehaltige Nahrungsmittel in Maßen. Durch eine Verdünnung kann der Säuregehalt aus Fruchtsäften leicht reduziert werden.
- o Getränke mit einem hohen Zuckergehalt (z.B. Eistee, Cola und Limonade).  
Es gilt: Versuchen Sie es doch mal mit Getränken, die mit Hilfe von Zuckerersatzstoffen (Cyclamat, Saccharin) gesüßt wurden.
- o Häufiges Verzehren von zuckerhaltigen Bonbons und Kaugummi.  
Es gilt: Versuchen Sie es doch mal 'zuckerfrei'.
- o Häufige Zwischenmahlzeiten mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln.  
Es gilt: Auch nach den Zwischenmahlzeiten sollten Sie Ihre Zähne putzen.
- o Häufiges Erbrechen (z.B. bei Bulimie).  
Es gilt: Begeben Sie sich möglichst schnell in medizinische Behandlung.

- o Eine Mangelernährung und eine unzureichende Versorgung mit wichtigen Mineralstoffen (vor allem Calcium und Fluorid).  
Es gilt: Achten Sie auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr. Seinen Calciumbedarf deckt man am besten durch den Verzehr von Milch- und Milchprodukten. Die Hauptquelle für Fluor sind fluorhaltige Zahnpflegemittel (z.B. Zahnpasta oder Mundspülung). Mit Hilfe von fluoridiertem Speisesalz oder Mineralwasser ist eine Aufnahme über die Nahrung möglich.
- o Eine schlechte Zahnhygiene.  
Es gilt: Nach jeden Essen Zähneputzen nicht vergessen!

Wir beraten Sie gerne! Vor allem Ihre Smile Point Beraterin der Regenbogen Apotheke, Martina Absenger!

### **15 Fragen zum Zustand Ihrer Zähne**

Liegt Ihr letzter Zahnarztbesuch schon mehr als 6 Monate zurück?

JA 1 Punkt NEIN 0 Punkte

Wissen Sie, dass man Karies heutzutage fast 100%-ig vermeiden kann?

JA 0 Punkte NEIN 3 Punkte

Putzen Sie Ihre Zähne 1-2 x pro Tag?

JA 0 Punkte NEIN 2 Punkte

Reinigen Sie auch Ihre Zahnzwischenräume?

JA 0 Punkte NEIN 3 Punkte

Gehen Sie regelmäßig zur professionellen Zahnreinigung (Mundhygiene)?

JA 0 Punkte NEIN 3 Punkte

Beißen Sie sich öfters Speisereste zwischen den Zähnen ein?

JA 1 Punkt NEIN 0 Punkte

Blutet Ihr Zahnfleisch beim Zähneputzen, bei Berührung oder beim Essen harter Nahrung?

JA 3 Punkte NEIN 0 Punkte

Fühlt sich Ihr Zahnfleisch geschwollen oder empfindlich an?

JA 2 Punkte NEIN 0 Punkte

Haben Sie immer wieder Probleme mit Mundgeruch?

JA 2 Punkte NEIN 0 Punkte

Stellen Sie manchmal Eiteraustritt zwischen Zahn und Zahnfleisch fest?

JA 3 Punkte NEIN 0 Punkte

Hat sich Ihr Zahnfleisch zurückgezogen? Erscheinen Ihnen Ihre Zähne länger?

JA 2 Punkte NEIN 0 Punkte

Hat sich die Stellung Ihrer Zähne verändert? Beißen Sie anders zusammen als früher oder haben sich Abstände zwischen Ihren Zähnen gebildet?

JA 2 Punkte NEIN 0 Punkte

Stehen die Borsten Ihrer Zahnbürste bereits nach kurzem Gebrauch weg?

JA 2 Punkte NEIN 0 Punkte

Stehen Sie unter starker Stressbelastung?

JA 1 Punkt NEIN 0 Punkte

Sind Sie RaucherIn?

JA 2 Punkte NEIN 0 Punkte

#### **0 - 6 Punkte**

Gratulation! Sie wissen, wie wichtig gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch sind und tun auch einiges dafür! Sie haben die besten Chancen, Ihre Zähne bis ins hohe Alter gesund zu erhalten.

#### **7 -14 Punkte**

Im eigenen Interesse sollten Sie eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt Ihres Vertrauens aufsuchen und gemeinsam ein individuell abgestimmtes Zahnpflegeprogramm entwickeln, damit Sie noch lange Freude an Ihren Zähnen haben!

#### **Über 15 Punkte**

Es ist höchste Zeit, dass Sie für Ihre Zahngesundheit etwas unternehmen, Ihre Zähne befinden sich in ernster Gefahr! Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt hilft Ihnen gerne, Ihre Mundpflegegewohnheiten zu ändern und bereits aufgetretene Schäden an den Zähnen zu reparieren.