

SMILE-POINT MUNDHYGIENE- BERATUNG

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 betrifft fast jeden

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, auch Plaque genannt, 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.

Zahnfleischprobleme bleiben oft unbemerkt

Fachleute schätzen, dass über 80% aller Jugendlichen und Erwachsenen in Österreich von Zahnfleischproblemen betroffen sind, meist jedoch, ohne es zu wissen. Denn Zahnfleischprobleme werden oft nicht rechtzeitig erkannt, weil selten Schmerzen auftreten und weil sie irrtümlicherweise als unabänderlich hingenommen werden.

Beim Zähneputzen wird Plaque häufig nicht vollständig entfernt. Der Belag sammelt sich bevorzugt am Zahnfleischsaum an, dem Übergang des Zahnfleisches zu den Zähnen. Plaque ist die Hauptursache für die Entstehung einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Das Zahnfleisch ist gerötet, geschwollen und blutet leicht. Plaque ist mit bloßem Auge schwer sichtbar. Zum besseren Erkennen kann Zahnbelag mit speziellen Plaque-Färbetabletten aus der Apotheke angefärbt werden.

Plaque gibt auch Stoffwechselprodukte (Toxine) ab, die in den Zahnfleischsaum eindringen und das Bindegewebe zwischen Zähnen und Zahnfleisch zerstören. Ohne Behandlung kann sich dieses Problem bis auf den Zahnhalteapparat ausdehnen, und die so genannte Parodontitis entsteht - die Zähne verlieren ihren Halt, werden locker und fallen aus oder müssen gezogen werden.

Auch eine Mundschleimhautentzündung (Stomatitis) geht häufig von entzündetem Zahnfleisch aus. Ursache ist meistens mangelnde Mundhygiene.

Durch bedarfsgerechte und konsequente Mundhygiene kann der Entwicklung von Zahnfleischentzündungen vorgebeugt werden. Selbst über längere Zeit gereiztes und entzündetes Zahnfleisch kann sich bei vollständiger Plaqueentfernung und konsequenter Mundhygiene wieder regenerieren und so dauerhaft gesund bleiben.

Gerade bei entzündetem Zahnfleisch ist auf die richtige Putztechnik und Produktauswahl zu achten, um die Situation nicht noch zu verschlimmern. Unentbehrlich ist eine weiche Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf, der das gereizte Zahnfleisch schont. Achten Sie auf eine entzündungshemmende Zahnpasta mit Fluorid und milden Abrasionsstoffen (Putzpartikeln), um das Zahnfleisch nicht noch zusätzlich zu reizen. Bevorzugen Sie eine Mundspülung, welche die Entstehung und Ausbreitung von schädlichen Bakterien hemmt und die Plaqueneubildung bremst. Die Verwendung von Zahnseide ist unbedingt erforderlich, da es keine andere Möglichkeit gibt, die Zahnzwischenräume zu reinigen. Bei weiten Zahnzwischenräumen oder Implantaten haben sich Interdentalbürsten bewährt.

So halten Sie Ihre Zähne gesund

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

- 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.
- 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.
- 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.
- Plaqueablagerungen auf der Zahnoberfläche
Es gilt: Nach dem Essen Zähne putzen nicht vergessen!
- Ein häufiger Verzehr von stark säurehaltigen Lebensmitteln (z.B. Obstsaften, Südfrüchte und Ananas)
Es gilt: Genießen Sie säurehaltige Nahrungsmittel in Maßen. Durch eine Verdünnung kann der Säuregehalt aus Fruchtsäften leicht reduziert werden.
- 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.
- Häufiges Verzehren von zuckerhaltigen Bonbons und Kaugummi
Es gilt: Versuchen Sie es doch mal 'zuckerfrei'.
- Häufige Zwischenmahlzeiten mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln
Es gilt: Auch nach den Zwischenmahlzeiten sollten Sie Ihre Zähne putzen.
- Häufiges Erbrechen (z.B. bei Bulimie)
Es gilt: Begeben Sie sich möglichst schnell in medizinische Behandlung.
- 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 und Mundspülung). Mit Hilfe von fluoridiertem Speisesalz oder Mineralwasser ist eine Aufnahme über die Nahrung möglich.
- Schlechte Zahnhygiene
Es gilt: Nach jedem Essen Zähneputzen nicht vergessen!

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.

Smile-Point Mundhygieneberatung

Gepflegte Zähne sind nicht nur schön, man spart sich auch Geld und Unannehmlichkeiten.

Ihre Zahnärztin bzw. Ihr Zahnarzt und unsere Mundhygieneberaterin beraten Sie kostenlos über richtige Zahn- und Mundpflege, zeigen Ihnen, wie Sie mit alltäglichen Problemen wie etwa lästigen Zahnbelägen, rissigen Lippen, kleinen Blutungen am Zahnfleischrand, Parodontose, empfindlichen Zahnhälsen, belegter Zunge, etc. fertig werden und stellen Ihnen ärztlich empfohlene Produktlinien vor.

Mundhygieneberatungen finden nur nach persönlicher Terminvereinbarung statt. Bei Interesse wenden Sie sich bitte telefonisch unter 0316/292979 an das Regenbogen Apotheken Team!

Unsere Smile-Point Mundhygieneberaterin

PKA Martina Absenger



Ich wurde im Oktober 1986 in Graz geboren. Die Volks- und Hauptschule besuchte ich in meiner Heimatstadt Gleisdorf. Anschließend folgte ein Jahr Hauswirtschaftsschule in St. Ruprecht.

Meine Lehre als Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin absolvierte ich in der Stadtapotheke Gleisdorf. Nach bestandener Lehrabschlussprüfung machte ich einen kurzen Abstecher in die Magna-Industrie und nahm an der Produktion des BMW X3 teil.

Seit November 2007 bin ich nun im Regenbogen-Team und freue mich sehr, in dieser Apotheke arbeiten zu dürfen.