

### ■ Prophylaxe vom Profi

Mit Vorsorge auf Nummer Sicher

### ■ Volkskrankheit Parodontitis

Rund 80 Prozent betroffen

### ■ Gesund essen – gesund im Mund

Wie Essen und Trinken auf die Zähne wirkt

Mit Vorsorge beim Zahnarzt auf Nummer Sicher gehen

## Prophylaxe vom Profi

**Gepflegte Zähne sind entscheidend für die Gesundheit des gesamten Organismus. Doch dazu braucht es mehr als das tägliche Zähneputzen. „Eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt ist die ideale Ergänzung“, weiß Dr. Butz von der Initiative proDente.**

Die professionelle Zahnreinigung (PZR) ist ein wichtiger Prophylaxe- Baustein. „Denn mit der Zahnbürste erreicht man maximal 70 Prozent der Zahnoberfläche“, erläutert Dr. Butz. Bei der PZR dagegen werden auch hartnäckige Beläge an den sonst nicht zugänglichen Stellen beseitigt und die Mundhygiene entscheidend verbessert. Zu einer PZR gehören das Entfernen aller Beläge und die gründliche Politur der Zähne. Dabei werden erst Zahnstein und harte Beläge beseitigt, dann mit kleinen Bürstchen und Zahnseide die weichen Ablagerungen. Weil sich Bakterien vor allem an rauen Stellen festsetzen können, wird diese „Angriffsfläche“ geglättet: Die Zähne werden mit einem rotierenden Gummikelch und einer Paste poliert. Zum Abschluss versiegelt ein Fluoridlack die Zähne und schützt so die Oberflächen vor Säureattacken.

### Zweimal im Jahr zum Zahnarzt

Die PZR schafft optimale Hygieneverhältnisse im Mund, damit Karies und Parodontitis gar nicht erst entstehen. „Wer Wert auf intakte Zähne und gesundes Zahnfleisch legt, kommt um die professionelle Zahnreinigung nicht herum“, so Dr. Butz. Sie sollte zweimal im Jahr, bei Patienten mit frei liegenden Zahnhälsen auch öfter gemacht werden. Die Krankenkassen übernehmen

die Kosten in der Regel nicht, „doch diese Investition lohnt sich“, weiß Dr. Butz. Denn wer seine Zähne gut pflegt und sich richtig ernährt, braucht oft bis ins hohe Alter keinen Zahnersatz. Eine gründliche Mundhygiene mindert sogar das allgemeine Krankheitsrisiko. Denn Erkrankungen im Gebiss wirken sich nachweislich auf den gesamten Organismus aus. Bakterien aus dem Mundraum können an anderen Stellen im Körper Entzündungen verursachen. Auch das Risiko von Herz-, Kreislauf-

und Gefäßerkrankungen ist bei Patienten mit Parodontitis höher. Für die Planung eines individuellen Vorsorgeprogramms bestimmt der Zahnarzt das spezifische Karies- und Parodontitis-Risiko des Patienten. Dazu gehören die Analyse der Ernährungsgewohnheiten und gegebenenfalls Speicheltests. So kann der Zahnarzt festlegen, ob beispielsweise die Anwendung von speziellen Lacken, eine Fissurenversiegelung oder eine Fluoridierung zum Härten des Zahnschmelzes nötig ist.



## Hilfe für sensible Zähne

Ein ziehender Schmerz, ausgelöst durch Hitze, Kälte, Süßes oder Saures, rührt meist nicht von Karies her. Der „Übeltäter“ ist oft ein frei liegender Zahnhals, der durch das Zurückgehen des Zahnfleisches entsteht. Ursache dafür ist die Zahnfleischartzündung, die so genannte Parodontitis. Wird sie nicht behandelt, können Bakterien tief ins Zahnfleisch vordringen, es zieht sich zurück und der empfindliche Zahnhals liegt frei. Dabei sorgt oft fehlerhaftes Putzverhalten für den Schwund des Zahnfleisches: Wer seine Zähne grob schrubbt, planlos kreuz und quer bürstet oder zu harte Bürsten benutzt, verdrängt das schützende Zahnfleisch.

Bei frei liegenden Zahnhälsen gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Gegen die Schmerzen bestreicht der Zahnarzt die entsprechenden Stellen beispielsweise mit einem Fluorid-Lack oder verschließt die Dentinkanälchen im Zahnhals mit einem Kunststoff. Und auch der Patient muss aktiv werden: Eine weiche Zahnbürste mit abgerundeten Borsten und ein kontrolliertes Bürsten vom Zahnfleisch weg und hin zum Zahn sind ebenso schonend wie spezielle Zahnpasten mit Fluorid für empfindliche Zähne. Und auch eine fluoridhaltige Mundspülung kann die Empfindlichkeit der frei liegenden Zahnhälsen spürbar reduzieren.

Das Gebiss kann ein Leben lang halten

# Schlechte Zähne sind kein Schicksal

**„Was ist die härteste Substanz, die der Körper selbst bilden kann?“ – eine gute Frage für das Millionär-Quiz. Und die Antwort heißt tatsächlich: Zahnschmelz. Doch selbst der ist gefährdet durch Karies und Parodontitis. Aber man kann wirksam vorbeugen: mit guter Pflege von Anfang an.**

Bewaffnet mit einer riesigen Zahnbürste demonstriert Clown Ricco den Drei- und Vierjährigen das richtige Zähneputzen – und die sind begeistert. „Zahnärztliche Prophylaxe fängt schon im Kleinkindalter an“, erklärt Dr. Dietmar Oesterreich von der Initiative proDente. Regelmäßige Zahnarztbesuche, der richtige Einsatz von Fluoriden, eine gesunde Ernährung und die Zahnpflege sind Bausteine eines umfangreichen Vorsorgekonzeptes – und das zahlt sich aus: So ist bei Zwölfjährigen der Kariesbefall allein zwischen 1989 und 1999 um 56 Prozent zurückgegangen. Im Erwachsenenalter werden allerdings einige Menschen nachlässig. Doch inzwischen ist auch in der Generation der Eltern und Großeltern eine Trendwende in Sicht. Immer mehr Menschen legen Wert auf gesunde und damit auch schöne Zähne. Und sie wissen um den Wert der aktiven Vorbeugung. „Heute

sind wir soweit, dass jeder Mensch mit einer gründlichen Pflege, den Prophylaxebehandlungen beim Zahnarzt und der richtigen Ernährung seine eigenen Zähne bis ins hohe Alter behalten kann“, so Dr. Oesterreich. Zur Zahngesundheit trägt etwa eine Ernährung mit abwechslungsreicher und zuckerarmer Kost bei.



„Wir wissen, dass Fluorid den Zahnschmelz widerstandsfähiger macht“,



erläutert Dr. Oesterreich. Deswegen gibt es Kochsalz mit Fluoridzusatz und fluoridierte Zahncremes. Neben der Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide und der richtigen Putztechnik ist der regelmäßige Check beim Zahnarzt zweimal im Jahr ganz entscheidend. Denn der Arzt kann nicht nur mögliche Schäden im Anfangsstadium erkennen und beheben, er übernimmt auch die professionelle Zahnreinigung oder die Versiegelung von Fissuren. „Mit dieser Vorsorge ist das Gebiss optimal geschützt – übrigens auch noch im Alter“, so Dr. Oesterreich. „Denn für eine effektive Prophylaxe ist es nie zu spät.“

Gleiches Risiko wie bei Tabak und Alkohol vermutet

**Die Rolle von Parodontitis bei diversen Allgemeinerkrankungen rückt zunehmend in den Blickpunkt der Mediziner. Neben wissenschaftlich begründeten Hinweisen auf Zusammenhänge zwischen Parodontitis und Herz-/Kreislauferkrankungen sowie Diabetes, glauben amerikanische Forscher, dass eine Zahnfleischentzündung für Frühgeburten verantwortlich sein kann.**

## Parodontitis rückt ins Blickfeld

Mehr als 60 Prozent der Säuglingssterblichkeit bei Babys ohne anatomische Defekte sind den „Frühchen“ zuzuschreiben. Bestätigt sich der Verdacht, dass eine Parodontitis Frühgeburten auslöst, könnte durch gezielte Aufklärung und Behandlung auch die Säuglingssterblichkeit verringert werden. Die amerikanische Studie von Offenbacher, O'Reilly und Katz beobachtete

124 Frauen. Schwangere mit einer Zahnfleischentzündung haben eine fast achtfach so große Wahrscheinlichkeit eine Frühgeburt zu erleben wie Frauen ohne eine Parodontitis. Bestätigen sich diese Ergebnisse, liegt das Risiko für eine Frühgeburt mit einer Zahnfleischentzündung ebenso hoch wie bei Raucherinnen oder Alkoholmissbrauch in der Schwangerschaft.



So erosiv kann Essen & Trinken sein

## Zahndefekte durch falsche Ernährung

**Professor Dr. Thomas Attin, geschäftsführender Leiter des Zentrums für Mund- und Kieferheilkunde der Universität Göttingen, im Interview über ernährungsbedingte Defekte der Zahnhartsubstanzen.**

### Welche Zahndefekte gehen vor allem auf eine falsche Ernährung zurück?

Schädlich ist der Einfluss von Säuren – man spricht hier von Säureerosion, die zum Verlust der Zahnschicht führt. In den Lebensmitteln kommen solche Säuren beispielsweise in Form von Zitronensäure, Äpfelsäure oder Phosphorsäure vor, letztere vor allem auch in Cola.

### Was genau bewirkt die Säure?

Sie löst die oberflächliche Zahnschicht ab, und ein Teil der dort eingelagerten Calciumphosphate schwimmt einfach mit dem Speichel oder mit dem Getränk davon. Außerdem kann die erweichte Zahnhartsubstantz beim Zähneputzen oder durch harte Nahrung zusätzlich abgetragen werden.

### Von welchen Ess- und Trinkgewohnheiten raten Sie besonders ab?

Ganz schlecht für die Zähne ist das, was die Amerikaner als „Sipping“ bezeich-

nen, also schlückchenweises Trinken säurehaltiger Getränke über den ganzen Tag. Denn dann ist eine Regeneration durch den Speichel kaum möglich.



### Was können Mütter für die Zahngesundheit ihrer Kinder tun, damit frühzeitig die Weichen richtig gestellt sind?

Bei Kindern ist es entscheidend, dass die Zähne von Anfang an geputzt werden. Recht einfach und effizient geht das mit elektrischen Zahnbürsten. Kinder mögen das meistens weil es einen gewissen Spieleffekt hat. Auch fluoridierte Zahnpasten sind wichtig. Zahlreiche Untersuchungen haben in den letzten Jahren gezeigt, dass Fluorid in erster Linie durch direkten Kontakt mit dem Zahnschmelz karieshemmend wirkt. Eine wichtige Rolle spielen auch der Zuckergehalt der Lebensmittel. Gerade bei den Zwischenmahlzeiten sollten wenig zuckerreiche Produkte verzehrt werden. Schädlich sind übrigens auch gesüßte Tees oder Apfelsaft-schorle, denn auch sie ist meist gesüßt und gleichzeitig säurehaltig – die Kinder bekommen dann entweder Karies oder Erosion. Das beste Getränk für die Zähne ist immer noch Wasser.



## Parodontitis

### in aller Munde?

**3 Fragen an Dr. W. Bengel, Zahnarzt aus Bensheim und aktiv in der KZV Hessen.**

*Sind Zahnfleischerkrankungen eine moderne Volkskrankheit?*

Da etwa 80 Prozent aller Erwachsenen jenseits der 35 Jahre Zahnfleischentzündungen aufweisen und sogar jeder fünfte Bundesbürger mit massiven Schädigungen kämpft, kann man schon von einer Volkskrankheit sprechen. Aber nicht jede Entzündung muss schwerwiegende Folgen haben.

*Das Problem ist in aller Munde, aber wohl nicht bewusst in den Köpfen?*

Mit der Aufklärung steht es nicht immer zum besten. Dazu kommt, dass sich eine Parodontitis meistens eher leise anschleicht. Betroffene nehmen erste Symptome nicht richtig ernst, weil sie keine Schmerzen haben. An tägliches Zahnfleischbluten haben sich viele gewöhnt. Würden Blutungen beispielsweise an anderen Stellen des Körpers auftreten, wäre die Signalwirkung wahrscheinlich größer. So ist auch das Wissen, dass nicht nur das Gebiss, sondern der ganze Körper betroffen ist, gegenwärtig immer noch gering.

*Ist Zahnfleischbluten ein sicheres Alarmsignal?*

Gesundes Zahnfleisch blutet nicht. Dieses Alarmsignal sowie auch rotes, geschwollenes oder empfindliches Zahnfleisch, Taschenbildung oder Mundgeruch sollten sehr ernst genommen werden. Der erste Schritt sollte dann auf jeden Fall der Gang zum Zahnarzt sein, da eine nicht behandelte Parodontitis zwangsläufig zu Zahnverlust führt. Die folgende Therapie wird dann ganz individuell auf den Patienten abgestimmt.

## Gesund essen – gesund im Mund

**Neben der Zahnpflege hat das richtige Essen und Trinken entscheidenden Einfluss darauf, ob die Zähne gesund bleiben. Direkt nach dem Essen die Zähne zu putzen, kann allerdings auch schädlich sein – es kommt ganz darauf an, was man gegessen hat.**

Der größte Feind der Zähne sind Säuren, die Mineralstoffe aus der Zahnoberfläche lösen und zum Verlust von Zahnschmelz führen. In den Mund gelangen solche Säuren entweder direkt durch Lebensmittel und Getränke wie Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte oder Cola – oder indirekt: Dabei wird der Zucker in manchen Lebensmitteln im Mund zu Säuren umgewandelt, etwa bei Süßigkeiten, Chips, Brot und Bananen.

Nach Saurem gilt: Finger weg von der Zahnbürste, denn der Zahnschmelz wird durch säurehaltige Speisen und Getränke sehr schnell weich, er würde förmlich mit weggeputzt. Klüger ist es, mindestens eine halbe bis eine Stunde zu warten. Dann hat der Speichel die



Säure neutralisiert und die Zähne mit Mineralstoffen versorgt. Ein paar Schlucke Wasser helfen, die Säure zu entfernen und machen Orangensaft und Sauerkraut weniger schädlich.

Anders sieht es aus, wenn zuckerhaltige Lebensmittel verzehrt wurden – hier gilt es, die Speisereste schnellstens von der Zahnoberfläche zu entfernen, bevor sie zu Säuren umgewandelt werden können. Wenn keine Gelegenheit zum Zähneputzen besteht, kann ein zahnfreundlicher Kaugummi helfen, die Zähne zu reinigen und den Speichelfluss anzuregen.

Verschiedene Lebensmittel können den Zähnen nützen: Käse beispielsweise kann einen sauren pH-Wert im Mund neutralisieren. Schwarzer und grüner Tee sowie Hülsenfrüchte und Fisch enthalten besonders viel Fluorid, das die Zahnschmelz schützt. Und auch Milch liefert Mineralstoffe wie Calcium, die die Gesundheit der Zähne unterstützen können.

## Zähneputzen – aber richtig!

**Die einfachen Regeln für ein richtiges Zähneputzen mit System:**

Zuerst die Außenflächen der Zähne mit kleinen fegenden Bewegungen reinigen, los geht es am letzten Backenzahn im Oberkiefer. Dann folgen der Unterkiefer und schließlich die Innenflächen. Man bürstet immer vom Zahnfleisch zum Zahn, also von Rot nach Weiß. Zum Schluss sind alle Kauflächen an der Reihe. Insgesamt sollte zu hoher Kraftaufwand vermieden werden. Die Zahnbürste sollte eher weiche,

abgerundete Kunststoffborsten haben. Die Größe des Bürstenkopfes ist dann ideal, wenn auch die Backenzähne problemlos erreichbar sind.

Zweimal täglich – morgens und abends – etwa drei Minuten putzen. Einmal täglich ist die Zahnzwischenraumpflege mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten notwendig.

Nach der Nahrungsaufnahme, insbesondere bei säurehaltigen Speisen, sollte 30 bis 60 Minuten mit der Zahnpflege gewartet werden, bis die ersten Säureattacken vorüber sind.

## Lexikon der Zahnpflege

**Die Initiative proDente bietet einen Überblick über die wichtigsten Hilfsmittel für eine effektive Zahnpflege:**

### ■ Zahnbürsten

Wichtig sind ein kurzer Bürstenkopf, mit dem man alle Stellen im Mund gut erreicht, sowie abgerundete Borsten und ein Wechsel der Zahnbürste alle zwei Monate.

### ■ Zahnpasta

Die Zahnpasta sollte unbedingt organische oder anorganische Fluoride enthalten. Sie dienen der Kariesprophylaxe und machen bei regelmäßigem Putzen den Zahnschmelz widerstandsfähiger.

### ■ Zahnseide

Damit werden die Zahnzwischenräume gereinigt. Ungewachste Zahnseide erfasst die Beläge sehr gründlich. Gewachste Zahnseide ist glatter und leichter in den Zwischenraum einzuführen. Die Zahnseide sollte täglich eingesetzt werden, am besten abends vor dem Zähneputzen.

### ■ Zwischenraum-Bürsten

Eine Alternative zur Zahnseide für die Reinigung der Zwischenräume, in die die Bürste möglichst waagrecht eingeführt werden sollte.

### ■ Zahnpflege-Kaugummis

Praktische Helfer nach dem Essen. Die Kaugummis entfernen Speisereste und aktivieren den Speichelfluss, der die Bakterien bekämpft.

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

Initiative proDente e.V.  
Aachener Straße 1053–1055,  
50858 Köln  
Info-Line: 0 1805/5522 55  
info@prodente.de, www.prodente.de