

Patienten-Ratgeber

Gesunde Zähne



Regelmäßige Prophylaxe für Kinder und Jugendliche



Professionelle Zahnreinigung (PZR) für Erwachsene



Beratung zur zahngesunden Ernährung

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Ratgeber geht es darum, wie Sie Ihre Zähne und die Ihres Kindes ein Leben lang gesund erhalten können. Dazu gehört auch die Gesunderhaltung des Zahnfleischs.

Die moderne Zahnmedizin verfügt heute über die Möglichkeiten, Karies (Zahnfäule) vollständig zu vermeiden. Dazu ist aber auch Ihre Mithilfe notwendig: Mit Ihrer häuslichen Mundpflege und mit regelmäßiger Prophylaxe (Vorbeugung) in der Zahnarztpraxis können wir dieses Ziel gemeinsam erreichen.

Unsere speziell ausgebildeten Fachkräfte betreuen und beraten Sie und Ihr Kind bei der Mundgesundheit. Sie reinigen die Zähne schonend und sanft. Sie schützen sie mit speziellen Maßnahmen vor Karies und sie geben Ihnen und Ihrem Kind Tipps zur richtigen häuslichen Mundpflege.

Lesen Sie jetzt, wie die Prophylaxe in den einzelnen Lebensabschnitten aussieht: von der Schwangerschaft bis ins Erwachsenenalter. Erfahren Sie, welche Rolle die Ernährung für die Zahngesundheit spielt und Vieles mehr!



Unsere Praxis ist spezialisiert auf Prophylaxe zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch. Wenn Sie Fragen dazu haben oder eine persönliche Beratung möchten, sind wir gerne für Sie da!

Ihr Michael Schindler

Wie Karies (Zahnfäule) entsteht



Abbildung links: Karies an einem Backenzahn, die bis zum Zahnerv (der sog. Pulpa) reicht.

Die eigentliche Ursache für Karies sind Säuren. Sie erweichen die Oberfläche der Zähne (den Zahnschmelz). Wenn die Säuren über längere Zeit und immer wieder einwirken können, entstehen schließlich Defekte ("Löcher") in den Zähnen - also Karies.

Diese Säuren werden mit Nahrungsmitteln, Getränken und Süßigkeiten aufgenommen. Cola-Getränke enthalten z.B. einen hohen Anteil an Phosphorsäure. Früchte (vor allem Zitrusfrüchte) und deren Säfte enthalten Fruchtsäuren. Besonders aggressiv ist die Zitronensäure, die in vielen Fertig-Nahrungsmitteln und Süßigkeiten (z.B. Gummibärchen) enthalten ist.

Das ist aber noch nicht alles: Auch Milchsäure greift den Zahnschmelz an. Sie wird von Bakterien im Zahnbelag (vor allem der Bakterienart *Streptococcus mutans*) aus Zucker und Kohlenhydraten gebildet. Diese Umwandlung von Zucker in Milchsäure findet innerhalb von ca. 20 Minuten statt. Deshalb ist es wichtig, die Zähne immer sofort nach dem Essen zu reinigen!

Schwangerschaft: Zahngesundheit für Mutter und Kind

Eine werdende Mutter kann schon während der Schwangerschaft dazu beitragen, dass ihr Kind später gesunde Zähne hat. Das geschieht vor allem über die Ernährung.

Zum Einen kann sie die Entwicklung gesunder Zähne bei ihrem Baby fördern, indem sie Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen zu sich nimmt. Dazu gehören vor allem frisches Gemüse, knackige Salate, Vollkornbrot, ein wenig Obst und möglichst kein Fett.

Zum anderen kann sie durch den Verzicht auf Zucker und Süßigkeiten vermeiden, dass sich ihr Baby schon im Mutterleib an Zucker gewöhnt, woraus eine spätere Sucht nach Süßem entstehen kann.

Während der Schwangerschaft können bei der werdenden Mutter Probleme mit dem Zahnfleisch auftreten: Es kann stark bluten beim Zähneputzen oder wenn sie z.B. in einen Apfel beißt. Diese Blutungen werden durch hormonelle Umstellungen verursacht und sind i.d.R. kein Grund zur Besorgnis.



Schon in der Schwangerschaft werden die Weichen für die spätere Zahngesundheit des Kindes gestellt.

Wichtig ist, dass sie als Schwangere ihre Zähne besonders gründlich reinigt, um Karies und Zahnfleischentzündungen zu vermeiden. Das kann manchmal durch den erhöhten Brechreiz während der Schwangerschaft schwierig sein.

Deshalb empfehlen wir werdenden Müttern während ihrer Schwangerschaft wenigstens zwei mal zur Prophylaxe in die Zahnarztpraxis zu kommen, damit alle Zahnbeläge gründlich entfernt werden.

Gesunde Zähne für Ihr Baby

Die ersten Zähne eines Babys treten i.d.R. zwischen dem 6. und 9. Lebensmonat durch. Wenn sie schon früher oder erst später kommen, ist das aber kein Grund zur Besorgnis. Wichtig ist, dass Babyzähne vom ersten Moment an regelmäßig gereinigt werden. Dafür genügt am Anfang ein befeuchtetes Wattestäbchen. Später verwendet man dafür eine kleine Kinderzahnbürste und eine spezielle Zahnpasta.

Für die Zahngesundheit des Babys ist auch die Ernährung wichtig. Ideal ist es, wenn das Baby gestillt wird. Es bekommt damit nicht nur alle wichtigen Nährstoffe. Das Saugen an der Brust fördert auch die richtige Entwicklung der Kiefer. Wenn das Baby Flaschennahrung bekommt, darf diese auf keinen Fall gesüßt sein. Fruchtsäfte müssen stark verdünnt werden, damit keine Fruchtsäuren die empfindlichen Milchzähne schädigen.

Kommen Sie mit Ihrem Baby in die Zahnarztpraxis, wenn die ersten Milchzähne da sind. Wir beraten Sie zur Baby-Mundpflege und zur Auswahl des richtigen Schnullers und der Trinkflasche.



Guter Start ins Leben mit gesunden Zähnen!

Kleinkinder: Wenn alle Milchzähne da sind



Was müssen Eltern bei den Zähnen ihrer kleinen Kinder beachten?

Ab etwa zweieinhalb Jahren hat Ihr Kind sämtliche Milchzähne und die wollen auch gepflegt und geschützt sein. Ab diesem Alter sollte Ihr Kind seine Zähne selbst putzen. Aber Sie als Eltern müssen noch nachputzen - bis etwa ins achte Lebensjahr.

Für Kleinkinder gibt es spezielle Zahnbürsten mit kleinem Bürstenkopf und Zahnpasten mit einem geringeren Fluoridgehalt als in denen für Erwachsene. Wir empfehlen Ihnen gerne die besten Bürsten und Zahnpasten für Ihr Kind.

Im Kleinkindalter können aber auch die ersten Probleme auftauchen, z.B. Karies an den Milchzähnen, Daumenlutschen oder zu lange Abhängigkeit von der Nuckelflasche.

Milchzähne sind besonders kariesgefährdet, weil der Zahnschmelz nicht so widerstandsfähig wie bei bleibenden Zähnen ist und weil Kleinkinder oft noch nicht so gründlich putzen. Deshalb sind regelmäßige Kontroll- und Prophylaxe-Termine in der Zahnarztpraxis wichtig!

Daumenlutschen und Nuckelflasche können zu Verformungen der Kiefer führen, die zu einem sog. "Offenen Biss" führen: Die Schneidezähne stehen nach vorne und kommen nicht mehr ganz zusammen. Das Kind kann nicht mehr richtig abbeißen und kauen. Es kommt zu Sprachstörungen, Lispeln und ungesunder Mundatmung.

Wir empfehlen Ihnen, mit Ihrem Kind wenigstens halbjährlich in die Zahnarztpraxis zu kommen, damit wir seine Zähne und die Kiefer kontrollieren und Vorbeugemaßnahmen gegen Milchzahn-Karies durchführen können.

Schulkinder: Die bleibenden Zähne kommen!



Jetzt beginnt ein neuer Lebensabschnitt: mit der Schule und mit den bleibenden Zähnen

Mit etwa sechs Jahren beginnt der Zahnwechsel: Vorne fallen die Milchzähne aus und die bleibenden Schneidezähne kommen. Hinter den letzten Milchzähnen treten die bleibenden Backenzähne durch.

Ihr Kind kann jetzt eine Erwachsenen-Zahnbürste und Zahnpasta benutzen. Wir empfehlen eine Schallzahnbürste, weil die Zähne damit effektiver als mit einer Handzahnbürste gereinigt werden können. Auch wenn Ihr Kind jetzt schon größer ist: Überwachen Sie bis zum achten Lebensjahr das Zähneputzen! Besonders wichtig ist die Reinigung der neuen Backenzähne! Sie werden oft nicht gleich bemerkt und sind schwerer zu erreichen.

Kommen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig (wenigstens halbjährlich) zu Kontrollen und zur Prophylaxe in die Praxis. Jetzt geht es nicht mehr nur um die Reinigung der Zähne. Wir müssen auch prüfen, ob Ihr Kind eventuell eine Zahnspange benötigt. Vor allem aber müssen wir die bleibenden Backenzähne mit einer sog. Fissurenversiegelung schützen. Mehr dazu auf Seite 5.

Die "Schwachstelle" an Backen- und Schneidezähnen ...

Backenzähne (und auch manche Schneidezähne) haben von Natur aus eine "Schwachstelle": die sog. Fissuren. Das sind feine Grübchen in der Tiefe der Kauflächen von Backenzähnen und auf der Innenseite der oberen Schneidezähne.

Diese Fissuren sind dünner als die Borsten der Zahnbürste. Das bedeutet: Die Zahnbürste erreicht nicht die tiefen Stellen der Fissuren. Deshalb siedeln sich dort Bakterien an, die eine sog. Fissurenkaries hervorrufen können.

Diese Karies bleibt oft lange Zeit unbemerkt, weil sie von außen kaum zu sehen ist. Wird sie nicht behandelt, dehnt sie sich unter dem Zahnschmelz in die Breite und Tiefe aus.

Irgendwann erreicht sie den Zahnerv (die sog. Pulpa). Das führt zu einer Entzündung der Pulpa, die heftige Schmerzen hervorrufen kann. Im schlimmsten Fall kann der Zahnerv absterben und der Zahn muss wurzelbehandelt werden.

Das alles lässt sich mit der sog. Fissurenversiegelung vermeiden!



Foto oben: Fissurenkaries (dunkle Punkte) auf der Kaufläche eines Backenzahnes. Grafik unten: Die Borsten der Zahnbürste (oben) erreichen nicht die Bakterien in der Fissur (dunkle Punkte unten).

Fissurenversiegelung: optimaler Schutz vor Karies

Bei der Fissurenversiegelung reinigen wir zuerst den Zahn und entfernen eine eventuell schon vorhandene beginnende Fissurenkaries.

Danach wird die Fissur mit einem dünnflüssigen Versiegelungs-Kunststoff aufgefüllt, der nach seiner Aushärtung fest und hart ist. Er kann fünf und mehr Jahre lang halten, bis die Versiegelung erneuert werden muss.

Dadurch haben schädliche Bakterien keine Möglichkeit mehr, sich in der Fissur festzusetzen und eine Karies zu verursachen. Das ist aber nicht der einzige Vorteil: Die Kaufläche wird durch die Versiegelung "ebener" und kann besser gereinigt werden.

Diese Schutzmaßnahme empfehlen wir für alle Zähne mit Fissuren: Das sind die großen und kleinen Backenzähne und in manchen Fällen die oberen Schneidezähne an ihrer Innenseite. Sie sollte durchgeführt werden, sobald die Zähne durchgetreten sind.



Fissurenversiegelung (Pfeile) in der Kaufläche eines Backenzahnes: Der Versiegelungs-Kunststoff füllt die Fissur aus und bewirkt eine ebenere Kaufläche, die leichter zu reinigen ist.

Teenager: Worauf jetzt zu achten ist



Kontrolle der Weisheitszähne auf dem Röntgenbild

Teenager haben (vor allem während der Pubertät) meistens alles andere im Sinn als gesunde Zähne oder Prophylaxe. Trotzdem ist beides auch in diesem Alter sehr wichtig. Bestehen Sie darauf, dass Ihre Heranwachsenden weiterhin regelmäßig (wenigstens halbjährlich) die Prophylaxe in der Zahnarztpraxis in Anspruch nehmen.

Wir wollen, dass die Zähne Ihrer Kids auch in diesem "kritischen Alter" gesund bleiben. Deshalb sollten Sie das Folgende beachten:

Ab etwa 18 Jahren kommen hinten im Kiefer die Weisheitszähne. Oft haben sie nicht genügend Platz und treten gar nicht oder nicht vollständig durch. Dadurch kann es zu Entzündungen und Schmerzen im Bereich der Weisheitszähne kommen.

Wir kontrollieren regelmäßig den Durchtritt der Weisheitszähne und beraten Sie gegebenenfalls, was zu tun ist.

Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres bezahlen gesetzliche Krankenkassen die Versiegelung der großen Backenzähne. Wo es notwendig ist, sollten diese Zähne vorher noch einmal versiegelt werden. Sie sparen dadurch Geld und die Zähne Ihres Kindes bleiben ins Erwachsenenalter hinein geschützt.

Mit Ablauf des 18. Lebensjahres endet auch das von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlte Prophylaxe-Programm. Aber auch danach müssen die Zähne Ihres Kindes geschützt werden.

Dafür gibt es die Professionelle Zahnreinigung für Erwachsene. Mehr dazu erfahren Sie im folgenden Abschnitt.

Professionelle Zahnreinigung (PZR) für Erwachsene



Professionelle Zahnreinigung in der Praxis: Schutz vor Karies, Parodontitis und Mundgeruch!

Immer mehr Patienten lassen ihre Zähne regelmäßig in der Zahnarztpraxis reinigen und das hat gute Gründe: Bei der häuslichen Zahnpflege werden nicht alle Stellen erreicht und es bleiben Bakterienbeläge zurück. Diese können Karies, Parodontitis oder Mundgeruch verursachen. Aber auch dunkle Beläge von Kaffee, Tee oder vom Rauchen lassen sich mit der Zahnbürste oft nicht vollständig entfernen.

Bei der PZR entfernen unsere geschulten Fachkräfte alle Beläge schonend, sanft und gründlich. Sie polieren die Zahnoberflächen, damit sich nicht so schnell neue Beläge festsetzen und die Zähne wieder glänzen. Sie härten den Zahnschmelz mit einem Fluoridlack und geben Ihnen Tipps zur häuslichen Mundpflege.

Und noch etwas: Schädliche Bakterien im Zahnbelag gelangen durch Einatmen und Verschlucken in den Körper und können das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Krankheiten erhöhen. Durch die regelmäßige Belagentfernung bei der PZR wird dieses Risiko vermindert!

Fluoridierung: Härtung des Zahnschmelzes

Fluoride sind ein bewährtes Mittel, um Zähne wirkungsvoll vor Karies zu schützen. Sie wirken auf zweierlei Art:

1. Zum einen hemmen sie die Fähigkeit des Karies-Bakteriums *Streptococcus mutans*, Zucker in Milchsäure, die den Zahnschmelz angreift, umzuwandeln.
2. Zum anderen härten sie den Zahnschmelz und machen ihn so widerstandsfähig gegen Milchsäure und Säuren aus Nahrungsmitteln (z.B. Fruchtsäuren und Zitronensäure)

Die Benutzung einer fluoridhaltigen Zahnpasta kann das Kariesrisiko um bis zu 30 % senken. Zu dieser Risikominderung tragen auch Mundspülungen und Mineralwässer bei, die Fluoride enthalten.

Bei der Prophylaxe und Professionellen Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis tragen wir zum Schluss der Behandlung einen Fluoridlack auf die Zähne auf, der sie lange anhaltend vor Karies schützt.



Zahnschmelz: widerstandsfähig gegen Säureangriffe durch Fluoridierung

Übrigens: Im Gegensatz zu früher werden sog. Fluoridtabletten für Kinder heute nicht mehr empfohlen, weil der Fluoridbedarf durch die o.g. Punkte gedeckt ist.

Ernährung: Was den Zähnen schadet und was gut für sie ist

Zucker und säurehaltige Nahrungsmittel sind schädlich für die Zähne. Cola-Getränke haben einen hohen Anteil an Phosphorsäure. Besonders aggressiv ist die Zitronensäure, die in vielen Fertiggerichten und Süßigkeiten (z.B. Gummibärchen) enthalten ist.

Obwohl Obst ansonsten gesund ist, können Zitrusfrüchte und deren Säfte wegen der darin enthaltenen Fruchtsäuren bei häufigem Genuss schädlich für die Zähne sein.

Alle Nahrungsmittel, die reich an Vitaminen, Proteinen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen sind, fördern nicht nur die allgemeine Gesundheit, sondern auch die der Zähne. Dazu gehören vor allem frisches Gemüse, Salate, Milch- und Vollkornprodukte.

Als Süßungsmittel empfehlen wir *Xylit*. Das ist ein natürlicher Süßstoff, der aus Birkenrinde gewonnen wird und vor Karies schützt. Er ist in vielen Süßigkeiten und Kaugummis enthalten und kann auch zum Backen verwendet werden.



Beim Einkaufen auf zahngesunde Nahrungsmittel achten

Gesunde Zähne. Gesundes Zahnfleisch.

Eigene gesunde Zähne sind besser als jeder Zahnersatz oder Implantate. Mit guter häuslicher Mundpflege können Sie viel dafür tun, Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch gesund zu erhalten und sich vor Zahnverlust zu schützen.

Leider reicht das nicht immer aus. Auch nach sorgfältiger Zahnpflege bleiben Bakterienbeläge auf den Zähnen zurück, die Karies, Parodontitis und Mundgeruch verursachen können.

Hier kommen wir ins Spiel: Mit zusätzlicher regelmäßiger Prophylaxe in der Zahnarztpraxis schaffen wir es gemeinsam, Ihre Zähne kariesfrei und Ihr Zahnfleisch gesund zu erhalten.

Vertrauen Sie Ihre Zahngesundheit Profis an!

Ihr Zahnarzt Michael Schindler

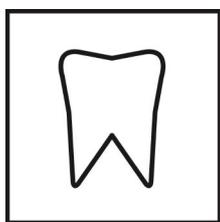


Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Wenn Sie noch Fragen haben oder eine persönliche Beratung wünschen, sind wir gerne für Sie da.

Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin:

Telefon 08136 1562



**Zahnarzt
Michael Schindler**
Dachauer Str. 13 | 85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136 1562
www.prophylaxe-indersdorf.de



IMPRESSUM

Herausgeber und inhaltlich verantwortlich gemäß § 55, Abs. 2, RStV:
Zahnarzt Michael Schindler, Dachauer Str. 13, 85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136 1562

Gesetzliche Berufsbezeichnung: Zahnarzt

Approbation und Staat der Verleihung: Deutschland

Kammerzugehörigkeit:

Bayerische Landes Zahnärztekammer, Flößergasse 1, 81369 München

Aufsichtsbehörden:

Regierung von Oberbayern, Maximilianstraße 39, 83805 München

Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns, Fallstraße 34, 81369 München

COPYRIGHTS

Titelseite:

Titelfoto Familie © BillionPhotos.com - AdobeStock.com

Kind beim Zähneputzen: © Gorilla - AdobeStock.com

Zahnreinigung: © freund-foto.de - AdobeStock.com

Dame mit Apfel: © BillionPhotos.com - AdobeStock.com

Rückseite:

Familie: © LIGHTFIELD STUDIOS - AdobeStock.com

Foto Zahnarzt, Praxis-Logo: © Astrid Benkler, Altdorf bei Landshut

Persönliche Beratung: **Tel. 08136 1652**