

# MERKBLATT

## DENTALHYGIENE – PROPHYLAXE

### Vorbeugen ist besser als heilen ...

Mit der richtigen Vorsorge können Sie sich viel ersparen: Behandlungskosten, Zeit und Nerven.

#### **Gute Zahn- und Mundpflege macht sich bezahlt.**

Diese Vorsorge ist auch nicht teuer – sie kostet lediglich ein paar Minuten pro Tag. Dafür ist es dann kein Wunschtraum mehr, die Zähne und das Zahnfleisch bis ins hohe Alter gesund zu erhalten.

#### **Zur guten Vorsorge gehört:**

- Mindestens 2 x täglich (1) die Zähne mit einer weichen Bürste (2) systematisch reinigen (3) und die Zahnzwischenräume mit Zahnseide, Zahnholz oder Interdentalbürste (4).
- Zucker: Nicht immer wieder eine kleine Portion einnehmen, sondern nur wenige Male am Tag (5) (z.B. Dessert). Erst eine halbe Stunde später Zähne putzen (6).
- Zähne täglich fluoridieren (7).
- Regelmässiger Besuch beim Zahnarzt oder der Dentalhygienikerin (8).
- Sowohl Karies als auch Zahnfleischentzündung und Parodontitis sind Krankheiten, die durch Bakterien verursacht werden. Auch übler Mundgeruch ist oft das Resultat von bakterieller Aktivität im Mund- / Rachen-Raum.

Etliche Bakterienarten besitzen die Fähigkeit, sich auf harten Oberflächen zu verankern. Dort bilden sie einen dichten Belag, die sogenannte Plaque. Die Bakterien ernähren sich vor allem von Zucker (5) aus Speiseresten (praktisch alle Arten von Zucker) und vergären diesen innert weniger Minuten zu Säuren. Diese Säuren greifen den Zahnschmelz an und bewirken eine Entkalkung des Schmelzes. Der Speichel, der viel Kalzium und Phosphat enthält, kann diese Entkalkung wieder rückgängig machen (6). Voraussetzung dafür ist der ungehinderte Kontakt zwischen Speichel und Schmelz. Fluorid verstärkt diese Remineralisation entscheidend (7).

Mit systematischem Zähneputzen kann der grösste Teil der Plaque entfernt werden (3).

Aber die Bakterien teilen sich alle 1 – 2 Stunden, d.h. die Plaque entsteht immer wieder von neuem. Deshalb ist mindestens 2x-tägliches, gründliches Zähneputzen nötig (1). Dabei soll eine weiche Zahnbürste verwendet werden, damit das Zahnfleisch nicht verletzt wird (2).



Zahnbürsten erreichen vor allem die Vorder- und die Hinterseite der Zähne. Zwischen den Zähnen reinigen sie nicht genügend. Im Querschnitt messen aber selbst die "dünnen" Schneidezähne mehrere Millimeter beim Übergang ins Zahnfleisch. – Das ist ein enorm grosses Tummelfeld für die Bakterien, die oft nur wenige tausendstel Millimeter gross sind. Zwischen den Zähnen ist also VIEL PLATZ für bakterielle Aktivität. Da braucht es Zahnseide, Zahnhölzer oder Interdentalbürstchen (4), um Karies zu vermeiden und die Zähne schön zu behalten.

Die Bakterien der Plaque produzieren nicht nur Säuren sondern auch Giftstoffe, die in das Zahnfleisch eindringen, zu einer Entzündung führen und das Bindegewebe zerstören. Obwohl das Zahnfleisch dann schnell blutet, wird diese Entzündung oft lange nicht bemerkt, da keine Schmerzen entstehen. Beim regelmässigen Untersuch durch den Zahnarzt (8) wird die Entzündung jedoch sofort erkannt und kann behandelt werden, bevor sie sich weiter entwickelt.

Ohne Behandlung verhärtet sich die Plaque zu Zahnstein, der nur noch durch eine professionelle Zahnreinigung (bei der Dentalhygienikerin) (8) entfernt werden kann. Die Entzündung am Zahnfleisch kann auch auf den Kieferknochen übergreifen und zu Parodontitis führen. Dabei bildet sich der Kieferknochen zurück, bis die Zähne keinen Halt mehr finden und wackeln oder ausfallen.

Diese Entzündung bereitet zwar meist keine starken Schmerzen, aber wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass

jahrelang unbehandelte Parodontitis die Wände der Arterien so schädigen kann, dass diese sich verengen. Das ist die Vorstufe zum Herz- oder Hirninfarkt (Studie der Universität Kristianstad, Schweden: 7 von 10 Parodontitis-Patienten haben mit 60 Jahren einen Herzinfarkt);  
Zahnfleischentzündungen zu untergewichtigen Frühgeburten führen können (Studie der University of Chile, Santiago: 6 von 36 schwangeren Frauen hatten Parodontitis. 5 davon erlitten eine Frühgeburt. Die 30 Frauen ohne Parodontitis gebären alle normal);

Zahnfleischentzündung zu höherem Cholesterinspiegel und zu Bluthochdruck führen kann;  
Parodontitis und Diabetes sich gegenseitig negativ beeinflussen.  
Parodontitis ist eine übertragbare Krankheit. Für eine erfolgreiche Behandlung ist es deshalb nötig, den / die Lebensgefährten/in gleichzeitig zu behandeln, damit die Parodontitis nicht hin und her wandert.

**Das Leben ist oft schon kompliziert genug. Machen wir es uns einfach.**

**Nicht warten, bis eine grosse Behandlung beim Zahnarzt, nötig wird.**

**Einfach nur:**

- tägliche, gute Zahnreinigung
- Zucker nur wenige Male am Tag
- Fluoridierung der Zähne
- Regelmässiger „Freundschaftsbesuch“ bei der Dentalhygienikerin, wo auch gleich ein Untersuch durchgeführt werden kann.