



Ratgeber Mundgesundheitswesen - Nützliches Wissen zur richtigen Zahnpflege

Von *Dr.Christoph_Sliowski*

Erstellt am 20 Dez 2016 - 13:39

Gerade und weiße Zähne verhelfen zu mehr Selbstbewusstsein, steigern berufliche Chancen und tragen enorm zur Lebensqualität bei. „Glücklicherweise achten Patienten heutzutage besser auf ihre Mundhygiene, sodass der Bohrer immer weniger zum Einsatz kommt“, betont Dr. Christoph Sliowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus. Damit das so bleibt, verrät der Experte im Folgenden die besten Tipps für gesunde und stabile Zähne bis ins hohe Alter.

Gefährliches Milieu

Zuckerhaltige Softgetränke, Naschereien, aber auch säurehaltige Lebensmittel, beispielsweise Wein oder Fruchtsäfte, beeinflussen den pH-Wert im Mund für einen kurzen Moment negativ. „Wer anschließend seine Zähne putzt, schadet dem harten Zahnschmelz eher“, weiß Praxisleiter Sliowski und empfiehlt: „Wenn möglich 30 Minuten warten. In dieser Zeit neutralisiert der Speichel das aggressive Milieu.“ Um die Speichelproduktion anzukurbeln und somit den Säuregehalt weiter zu reduzieren, helfen zuckerfreie Kaugummis sowie Bonbons aus Anis oder Salbei. Lebensmittel wie Milch, Wasser oder Käse unterstützen den Regenerationsprozess zusätzlich. Tipp vom Zahnexperten: Über den Tag verteilt schluckweise Wasser trinken, das schwemmt zum einen Speisereste aus den Zahnzwischenräumen und verhindert zum anderen trockene Mundschleimhäute. Diese bieten Bakterien einen hervorragenden Nährboden und ebnen den Weg für Karies oder entzündliche Krankheiten wie beispielsweise Parodontitis.

Richtiges Equipment

Egal ob Hand- oder elektrische Zahnbürste, beide erfordern die richtige Technik. Dabei gilt die bekannte KAI-Formel (Kau-, Außen- und Innenflächen) als Orientierungshilfe, um das Putzverhalten zu ritualisieren. Neben der richtigen Handhabung spielt vor allem die Beschaffenheit der Borsten eine wichtige Rolle. „Anwender sollten auf mittelharte, abgerundete Borsten zurückgreifen, so verhindern sie mögliche Zahnfleischverletzungen. Zudem erreicht ein kurzer Bürstenkopf leichter die schwer zugänglichen Stellen im hinteren Bereich“, erklärt Dr. Sliowski. Für die ebenfalls schwer zu reinigenden Zahnzwischenräume bieten Interdentalbürstchen oder Zahnseide eine gute Lösung. Allerdings kann Letztgenanntes bei falscher Handhabung zu kleinen Verletzungen der Papillen, also des dreiecksförmigen Zahnfleischbereichs zwischen den Zähnen, führen. „Wer unsicher in der Anwendung ist, fragt am besten seinen Zahnarzt“, rät der Experte. Bakterienattacken finden aber nicht nur in den kleinen Zwischenräumen, sondern auch direkt auf dem Zahn statt. Hier leisten fluoridhaltige Pasten gute Dienste. Sie bilden einen Schutzfilm, durch den schädliche Mikroorganismen nur schlecht anhaften und der verhindert, dass Säuren nicht mehr so leicht zum Schmelz durchdringen. Vorsicht allerdings vor weißmachenden Zahncremes. Darin enthaltene künstliche Schleifpartikel schädigen den Schmelz und mit der Zeit schimmert das darunterliegende dunkle Dentin durch. „Hier eignet sich eine professionelle Zahnreinigung. Sie entfernt nicht nur oberflächliche Verfärbungen und schädliche Beläge, sondern beugt gleichzeitig Krankheiten vor“, weiß Dr. Sliowski.

Wann zum Zahnarzt

Leiden Betroffene über einen längeren Zeitraum an Schwellungen, Blutungen oder Berührungsempfindlichkeit des Zahnfleisches, liegt der Verdacht auf eine Entzündung nahe oder deutet auf eine Parodontitis hin. Auch bei Zahnschmerzen, hervorgerufen durch Infektionen oder freiliegende Zahnhälsen, sowie einem Zahnunfall mit Riss oder Verlust desselbigen kommen Betroffene nicht um einen Besuch beim Zahnarzt herum. Ebenfalls lösen schlechtsitzende oder beschädigte Prothesen unangenehmes Druckgefühl aus und können mit der Zeit zu Verletzungen im Mundraum führen. „Selbst wenn keine Beschwerden vorliegen, stellt der regelmäßige Gang zum Zahnarzt, der mindestens einmal jährlich stattfinden sollte, die Basis einer guten Mundgesundheitswesen dar. So erkennen wir Auffälligkeiten rechtzeitig und können entsprechend schnell reagieren“, betont Dr. Sliowski abschließend.

Weitere Informationen unter www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de [1]



Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf
im St. Vinzenz-Krankenhaus
Schloßstraße 85
40477 Düsseldorf
Dr. Christoph Sliwowski
E-Mail: info@zikd.de [2]
Internet: www.zikd.de [3]
Tel.: 0211 / 91 37 40 50
Fax: 0211 / 91 37 40 55

- [Arzt, Praxis und Qualifikationen](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:22): <http://www.medkom24.eu/node/21989>

Links:

- [1] <http://www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de>
[2] <mailto:info@zikd.de>
[3] <http://www.zikd.de>