



Wenn die Weihnachtsmaus zuschlägt - Beim Genuss von festlichen Gaumenfreuden an Zahngesundheit denken

Von *Dr. Luckey*

Erstellt am 16 Nov 2011 - 14:18

Hannover im November 2011. Oh, du schöne Weihnachtszeit! Jetzt lassen besinnliche Stunden mit Freunden und Familie, eine festliche Atmosphäre und kulinarische Genüsse aller Art nicht nur Kinderherzen höherschlagen. Mit Leckereien aus Zimt und Zucker, Nüssen und Marzipan sowie Gänsebraten und Karpfen feiern Jung und Alt alle Jahre wieder das ganz besondere Fest. Doch bei all den Delikatessen sollte die Zahnpflege nicht zu kurz kommen. „Neben gesunden Zähnen werden speziell Brücken, Prothesen oder Implantate durch süße, klebrige oder bissfeste Lebensmittel in dieser Zeit stark beansprucht. Deshalb sollte unbedingt auf eine intensive Mundhygiene geachtet werden, eine regelmäßige Pflege von Zähnen und Zahnersatz nach jeder Mahlzeit ist unerlässlich“, rät Dr. Ralf Luckey, MSc, leitender Zahnarzt am Diagnostikzentrum für Implantologie und Gesichtsästhetik (DIG) der Implantatzahnklinik in Hannover (IKH).

Kariesentstehung vorgreifen

Eine unzureichende Pflege kann zu massiven Zahnschäden führen, die die Festtage nachhaltig trüben können. Denn Bakterien, die in einer Vielzahl den Mundraum besiedeln, helfen bei der Zersetzung von kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Dabei entsteht Milchsäure, die für die Schädigung des Zahnschmelzes und in der Folge auch für Karies sorgen kann. Je mehr Zahnbelag und dadurch auch Bakterien sich auf den Zähnen befinden, desto höher fallen die Säureproduktion und der Angriff auf den Zahnschmelz aus. Des Weiteren entstehen durch mangelnde Hygiene Zahnfleischentzündungen, auch Gingivitis genannt, und Entzündungen des Zahnhalteapparates, unter Parodontitis bekannt. Da sich Keime auch am Zahnfleischrand ansiedeln, verursachen sie durch die Zersetzung von zucker- und stärkehaltigen Nahrungsresten letztendlich eine Lockerung der Zähne bis hin zum Zahnverlust. „Aber nicht nur süße und klebrige Speisen bergen Gefahren, sondern auch harte Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte und Nüsse. Dabei kann Zahnersatz erheblich Schaden nehmen. Hier sollte in Maßen und mit besonderer Vorsicht genossen werden“, erklärt Dr. Luckey.

Auf die passende Zahnpflege achten

Für Menschen mit Zahnersatz ist es ratsam, in der Weihnachtszeit mindestens fünfmal täglich und vor allem nach jeder Mahlzeit die Zähne gründlich zu putzen und Prothesen intensiv mit Prothesenbürsten zu reinigen. Bei Teilprothesen oder Brücken eignen sich ebenfalls spezielle Prothesenbürsten mit längeren und harten Borsten. So lassen sich hartnäckige Beläge gut entfernen. Ein zusätzliches Abspülen oder längeres Wasserbad mit einer Reinigungstablette verhilft ebenfalls zu einer gründlichen Entfernung von Bakterien und Co. Für alle Zähne gilt: Während der Festtagsschlemmerei beseitigt nur häufiges Zähneputzen wirksam alle Nahrungsreste. Zudem sollten unbedingt Zahnseide und Interdentalbürsten zum Einsatz kommen, um Zahnzwischenräume sauber zu halten. „Auch bei Implantaten nach jeder Mahlzeit möglichst den Übergang zwischen Zahnersatz und Zahnfleisch reinigen, damit sich Bakterien gar nicht erst ansiedeln können. Implantate sollten wie echte Zähne gereinigt werden, jedoch gilt es, bei der Wahl der Zahncreme lieber Produkte ohne Schmirgelkörper zu wählen. Sie sind schonender und verletzen den Implantatkörper nicht“, sagt Dr. Luckey. Weiterhin verhelfen ebenfalls Mundduschen und Mundwasser zu einer gründlichen Pflege. Dann steht einer perfekten Mundhygiene während des Festes nichts im Weg und die Weihnachtsmaus darf (wie in dem gleichnamigen Gedicht von James Krüss) gerne vorbeikommen.

- [Arzt, Praxis und Qualifikationen](#)



Wenn die Weihnachtsmaus zuschlägt - Beim Genuss von festlichen Gaumenfreuden an Zahngesundheit denken

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 03:55*): <http://www.medkom24.eu/node/15436>