

gratis –
zum Mitnehmen!

Nummer 22, Sommer 2003

Zähne

Patienten-Zeitung der
Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO

www.sso.ch

Raucher aufgepasst!

Raucherinnen und Raucher gehen ein 7-fach erhöhtes Risiko für Zahnfleischerkrankungen ein. Auf Zahnfleisch und Zähnen von Rauchern bleibt Zahnbelag mit giftigen Stoffwechselprodukten weitaus beharrlicher haften. Doch damit nicht genug: Der Zigarettenkonsum verringert auch die Durchblutung und damit die Abwehrkraft des Zahnfleisches. Auch in der Mundhöhle können durch das Rauchen grosse Schädigungen an den Mundschleimhäuten der Zunge oder am Mundboden entstehen. Nach einem Rauchstopp bestehen jedoch gute Chancen der Rückbildung von Schäden bis hin zur Heilung. Falls noch nicht allzu viel Schaden entstanden ist, stehen die Heilungschancen der Zahnfleischtherapie ein Jahr nach dem Rauchstopp wieder bei denjenigen von Nichtrauern. Weil die Heilungsaussichten nach dem Rauchstopp so gross sind, haben sich Zahnärzte darauf vorbereitet, Rauchern den Rauchstopp erleichtern zu helfen. Sprechen Sie Ihren Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin darauf an!

Editorial

Gesunde Zähne sehen nicht nur schön aus und ersparen aufwändige Behandlungen, nein, die Zähne beeinflussen auch die Gesundheit unseres ganzen Körpers.



Es gehört zu den Zielen der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO, die Mundgesundheit der Bevölkerung weiter zu verbessern. Bedenkt man, welche Auswirkungen Erkrankungen im Mund auf den ganzen Körper haben, wird klar, warum gesunden Zähnen eine grosse Bedeutung zukommt.

Mit der Herausgabe unserer Patientenzeitung «Zähne» wollen wir Sie daher für das Thema der Prophylaxe (Vorbeugung) sensibilisieren und beitragen, dass der Kariesbefall und andere Erkrankungen der Zähne weiter zurück gehen.

Gerade in der Zahnmedizin – wie kaum in einem anderen medizinischen Bereich – ist es möglich, Krankheiten vorzubeugen oder sie wenigstens früh zu erkennen und ihre Verschlimmerung zu verhindern. Mit der richtigen Prophylaxe kann jeder und jede das Risiko, an Karies, Entzündungen des Zahnfleisches oder des Zahnbettes zu erkranken, deutlich mindern. Und das kommt wiederum der Allgemeingesundheit zu Gute.

Oft werden Zahnerkrankungen im Anfangsstadium nicht behandelt, sei es aus Unwissenheit, aus Nachlässigkeit oder aus Angst vor der Behandlung. So entsteht aus einem zunächst vielleicht kleinen Problem im Laufe der Zeit ein Zahnschaden, der dann nicht selten eine grössere Behandlung nach sich zieht. Wir empfehlen Ihnen darum, mindestens einmal jährlich die Zähne bei Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Zahnärztin untersuchen zu lassen. Sie finden in dieser Ausgabe von «Zähne» zahlreiche Tipps und Hinweise für eine optimale Zahnreinigung sowie eine gesunde Ernährung. Ich wünsche Ihnen interessante Anregungen beim Lesen!

Martha Kuster

Dr. med. dent. Martha Kuster
Departementschefin Information der
Schweiz. Zahnärzte-Gesellschaft SSO

Gesunde Zähne – Ein Leben lang

Mit der richtigen Zahnpflege, einer zuckerarmen Ernährung und regelmässiger, professioneller Mundhygiene und Kontrolle beim Zahnarzt können Karies und Zahnbetterkrankungen vorgebeugt werden.

Werden die Zähne nicht genügend gereinigt, dann bildet sich ein zäher, klebriger Belag: die Plaque. Dieser Zahnbelag besteht zu einem grossen Teil aus Bakterien, die sich von Zucker und Speiseresten ernähren. Sie vergären den Zucker innert kurzer Zeit zu Säuren. Diese Säuren dringen in den Zahnschmelz ein und entkalken ihn. Geschieht dies immer wieder, dann kommt es zu Karies – ein Loch entsteht im Zahn! Zahnschäden sind in den Industrieländern die am meisten verbreitete Krankheit. Karies und andere Zahnerkrankungen lassen sich aber leicht vermeiden.

Ernährung

Essen Sie zuckerhaltige Speisen nur zu den Hauptmahlzeiten – und dann das Zähneputzen nicht vergessen! Kleine Zwischenmahlzeiten werden unter ernährungswissenschaftlichen Gesichtspunkten als sinnvoll erachtet. Für die Zahngesundheit sind sie – sofern sie Zucker enthalten – problematisch. Aus zahnmedizinischer Sicht gilt: Lieber eine ganze Tafel Schokolade auf einmal essen und dann die Zähne putzen, als viele kleine Stückchen über den Tag verteilt geniessen. Naschen Sie daher zwischendurch nur zahnschonende Produkte. Achten Sie dabei auf das Zahnmännchen. Kernige, knackige und knusprige Speisen haben den Vorteil, dass sie die Speichelproduktion anregen und die Selbstreinigung der Zähne fördern. Gut für die Zähne sind: Gemüse, frische

Früchte, Reis, Getreide, Fleisch und Fisch, Eier, Käse, Quark, Joghurt (selbstverständlich ohne Zucker...). Vorsicht bei Fruchtsäften! Orangen- oder Apfelsaft, zum Beispiel, enthalten Säuren. Trinken Sie darum nach dem Genuss säurehaltiger Getränke ein Glas Wasser, um so den Mund zu spülen. Geben Sie Ihren Kleinkindern nie Schoppenfläschchen mit zuckerhaltigen Getränken oder Fruchtsäften. Und verwenden Sie fluoridiertes Speisesalz – das in der grün beschrifteten Packung. Fluorid macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säuren.



Zahnputztechnik

Rechtshänder putzen oft die rechte Seite nicht gut, Linkshänder die linke. Man kann selber prüfen, ob man alle Beläge auf den Zähnen beseitigt hat, indem man sich aus der Apotheke Färbetabletten besorgt und diese kaut. An den Stellen, wo Farbe sichtbar wird, kleben noch Beläge. Auf

Seite 2 stellen wir Zahnputztechniken vor, die sich bewähren. Grundsätzlich ist eine (billige) Hand-Zahnbürste für die Mundhygiene ebenso tauglich wie eine elektrische. Viele Leute erzielen aber mit einer elektrischen Bürste die besseren Putzresultate. Lesen Sie zum Thema Zahnbürsten auch den Artikel auf Seite 4.

Fluorid

Nach dem Zähneputzen ausspucken, aber nicht mit Wasser nachspülen – das Fluorid kann so besser wir-

putzen, nimmt einen zahnschonenden Kaugummi oder spült mindestens den Mund mit Wasser.

Speichel

Der Speichel erfüllt wichtige Schutzfunktionen gegen Karies: Er spült die Speiseresten weg und schützt gegen die Säuren. Bis zu eineinhalb Liter davon produzieren die Speicheldrüsen im menschlichen Körper täglich. Speichel enthält auch Mineralsalze, die, in Anwesenheit von Fluorid, in den Zähnen eingelagert werden können.

Krankheiten und die Einnahme von Medikamenten führen oft zu unangenehmer Mundtrockenheit. Werden die Zähne nun nicht mehr genügend umspült, steigt die Kariesgefahr stark an. Wenn der Schutz des Speichels fehlt, ist die Mundhygiene besonders wichtig. Kaugummi regt die Speichelproduktion an: Aus zahnmedizinischer Sicht ist darum das Kauen von Kaugummi zu empfehlen – aber nur, wenn auch ein zahnschonendes Produkt verwendet wird.

Kontrolle

Gehen Sie mindestens ein Mal pro Jahr zum Zahnarzt zur Kontrolle. So lassen sich eventuelle Probleme rechtzeitig erkennen und Sie vermeiden hohe Behandlungskosten.

ken. Wer eine fluoridierte Spüllösung verwendet, sollte dies nicht unmittelbar vor oder nach dem Zähneputzen tun (wenn die Fluoridzufuhr durch die Zahnpaste ohnehin sichergestellt ist), sondern z.B. vormittags und nachmittags.

Wer nach einer Mahlzeit keine Möglichkeit hat, die Zähne zu

Auf www.sso.ch finden Sie zahlreiche weitere Tipps für gesunde Zähne!

FISSUREN

Die Kauflächen der bleibenden Backenzähne weisen tiefe und enge Furchen auf: Die Fissuren. Wo sich diese Fissuren kreuzen, entstehen Grübchen. Sie bilden Schlupfwinkel für Bakterien. Kariesgefahr droht! Weil diese Stellen beim Putzen schwer zu erreichen sind, empfiehlt es sich, diese Fissuren speziell zu pflegen.

Alle Zähne mit zerklüfteten Oberflächen sind besonders kariesgefährdet. Denn die tiefen Fissuren und Grübchen bieten den Bakterien in der Mundhöhle gute Möglichkeiten, haften zu bleiben. Erhalten diese Mikroorganismen häufig Zucker oder zuckerhaltige Speisen und Getränke, vermehren sie sich rasch und setzen sich in einer zähklebrigen Masse (Plaque) an den Zähnen fest und produzieren durch ihren Stoffwechsel zahnschädigende Säuren.

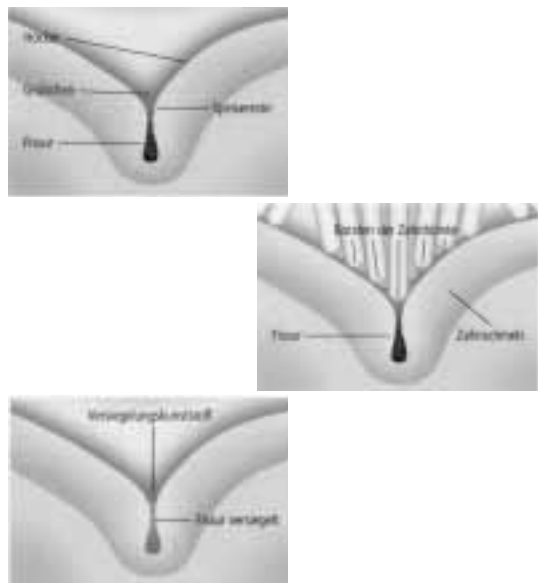


Um die Fissuren zu schützen, bestehen verschiedene Vorbeugemassnahmen. Eine gezielte Reinigung (mit der Zahnbürste) der Molaren (Backenzähne) bereits während des Durchbruchs ist für alle Kinder zu empfehlen. Das Auftragen von Fluoridlack auf die Kauflächen der Backenzähne ist auch für alle Kinder wiederum bereits während des Zahndurchbruchs vom Zahnarzt oder der Dentalhygienikerin vorzunehmen.

Für die Fissuren, die besonders tief und damit schwierig zu reinigen sind oder wenn das Milchgebiss vom Kind bereits viel Karies aufweist, besteht die Möglichkeit, eine Fissurenversiegelung zu machen.

Bei der Fissurenversiegelung wird nach einer gründlichen, professionellen Zahnreinigung der Fissurenbereich durch einen Säuregel angeätzt, um dem dünnflüssigen Kunststoff einen Halt zu bieten. Dies muss unter ganz trockenen Bedingungen erfolgen. Der Zahnarzt legt dazu einen Kofferdamm an. Anschliessend härtet das Licht einer Speziallampe das Material. Die Zahnoberfläche ist versiegelt.

Durch die Versiegelung der Zahnoberfläche, der Fissuren und der Grübchen erhalten die Zähne einen guten Schutz gegen Karies. Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt kann sie beraten, welche Massnahmen für Sie oder Ihr Kind am besten geeignet sind.



Die Kunst des Zähneputzens

Eine systematische Zahnputztechnik ist für die Zahngesundheit wichtig. Es gibt dafür verschiedene Methoden – hier sehen Sie eine, die leicht erlernbar ist und Zahnbelag (Plaque) sehr gut entfernt:

Je systematischer Sie die Zähne putzen – Kauflächen oben und unten, Aussenflächen und Innenflächen der Zähne –, desto besser entfernen Sie die Plaque. Und dafür müssen Sie sich etwa drei Minuten Zeit nehmen. Putzen Sie Ihre Zähne nach jedem Essen und putzen Sie die Zahnzwischenräume ein Mal pro Tag auch mit Zahnfaden (Zahnseide) oder Zahnholzern, am besten abends. So entfernen Sie den bakteriellen Zahnbelag, die Plaque. Nach jedem Putzen muss die Zahnbürste unter fließendem Wasser abgespült werden, weil Zahncrème, Speisereste und Bakterien daran haften. Lassen Sie sie an der Luft trocknen.

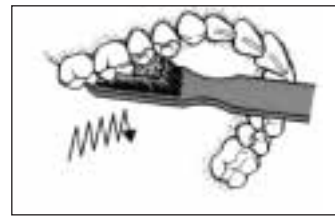
Zahnfaden

Mit Zahnfaden putzt man die Zahnzwischenräume. Diese Partien machen fast ein Drittel der Zahnflächen aus – jede Menge Platz, wo sich Plaque ansammeln kann. So wird es gemacht:

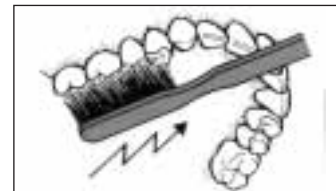
Ca. 50 cm Zahnfaden abreissen und um beide Mittelfinger

wickeln, bis zwischen den Fingern 10 cm Faden bleiben. Diesen Faden vorsichtig in den Zahnzwischenraum führen (hin und her wie eine Säge). Dann ohne Druck mehrmals entlang der Zahnzwischenräume auf und ab bewegen. Diesen Vorgang entlang aller Zähne durchführen.

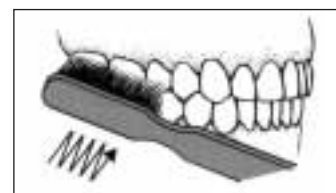
Lassen Sie sich nicht davon abschrecken, wenn es am Anfang etwas schmerzt und sogar leicht blutet. Unter uns gesagt: Umso nötiger ist für Sie der Gebrauch von Zahnseide... Das Bluten weist nämlich bereits auf eine Entzündung des Zahnfleisches hin.



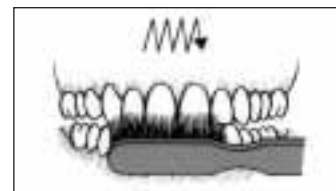
Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt, die Prophylaxeassistentin oder Ihre Dentalhygienikerin werden Ihnen die richtige Anwendung der Zahnseide gerne erklären. Zögern Sie nicht, sie zu fragen!



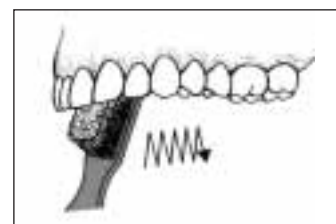
- Kauflächen**
- oben rechts - oben links
 - unten rechts - unten links
 - von hinten nach vorne, mit kleinen kräftigen Bewegungen



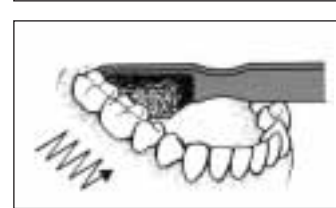
- Aussenflächen seitlich**
- Zahnreihen geschlossen *
 - rechts - dann links
 - von hinten bis vor Eckzahn mit kleinen Auf- und Abbewegungen
- * nach dem Zahnwechsel getrennt Ober- und Unterkiefer reinigen



- Aussenflächen vorn**
- Schneidezähne Kante auf Kante
 - von rechts nach links
 - erst oben, dann unten, mit kleinen Auf- und Abbewegungen



- Innenflächen oben**
- Bürste schräg vom Zahnfleisch her, mit kleinen Auf- und Abbewegungen von der Hinterfläche des hintersten Zahnes rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links



- Innenflächen unten**
- gleich wie Innenflächen oben

... und jetzt noch die Zunge!

Die rauhe Oberfläche der Zunge bietet einer Unzahl von Bakterien im Mund Platz. Diese Ablagerungen auf der Zunge sind meistens die Ursache für unangenehmen Mundgeruch. Sie begünstigen zudem die Entstehung von Karies, weil sie nach dem simplen Zähneputzen die Zähne wieder neu anstecken.

Ein übler Atem ist unangenehm. Noch immer meinen viele, solcher Mundgeruch komme vom Magen. Das kann zwar durchaus der Fall sein, wenn man ausgiebig Spaghetti al pesto oder ein Knoblauchbrot genossen hat. Neuere Untersuchungen zeigen aber deutlich: In den meisten Fällen kommt Mundgeruch von Bakterien im Mund, insbesondere von solchen auf der Oberfläche der Zunge. Nachts, während wir schlafen, setzen sich körpereigene und fremde Stoffe in der

Mundhöhle und auf der Zunge ab. Die darin enthaltenen Bakterien scheiden Substanzen aus, welche schwefelhaltig sind und damit den üblen Geruch verursachen. Darum hilft es nicht, wenn man Mundgeruch mit Mundspray und Minzebonbons zu begegnen versucht. Deren Wirkung ist nur von sehr kurzer Dauer. Da mangelnder Speichelfluss die Belagbildung fördert, kann aber viel trinken helfen. Wer unter trockenem Mund leidet, kann den Speichelfluss auch durch Kaugummi kauen anregen.

Einmal am Tag, vorzugsweise am Morgen, sollte man daher die Oberfläche der Zunge reinigen. Man kann die Zunge mit der Zahnbürste, mit dem Rand eines Kaffeelöffelchens oder aber mit speziell für diesen Zweck hergestellten Zungenbürsten und -schabern (erhältlich in Apotheken und Drogerien) reinigen.

Eine Schwierigkeit taucht dabei oft auf: Den hinteren Bereich der Zunge zu reinigen, dort wo es die meisten Bakterien hat, löst bei vielen Menschen Brechreiz aus. Es

geht aber leichter, wenn man sich einige Zeit vorsichtig daran gewöhnt hat und – wenn der Brechreiz trotzdem kommt – stoppt, mehrmals tief durchatmet und den Mund mit etwas Wasser spült, bevor man einen neuen Anlauf nimmt. Die Zungenreinigung ist übrigens eine Massnahme, die in Asien zur morgendlichen Alltagshygiene zählt.

Daneben sollte man auf eine umfassende tägliche Mundhygiene achten und die Zähne lieber einmal mehr als zu wenig putzen.

Leserfragen

Farbe der Zähne

«Warum haben manche Leute helle Zähne, andere eher gelbe?» L. Allan

Die Farbe der Zähne entsteht durch Lichtreflexion. Das einfallende Licht wird von den tieferen Zahnhartsubstanzschichten (Dentin) reflektiert. Es verleiht so dem Zahn seine charakteristische Farbe. Mit zunehmendem Alter verändert sich jedoch die Zahnfarbe durch innere Verkalkung oder durch Verfärbungen, welche durch Farbauflagerungen an der Zahnoberfläche oder Farbeinlagerungen in die Zahnhartsubstanz entstehen.

Bleaching

«Was ist Bleaching?» S. Kaspar

Bleaching bezeichnet die «Entfärbung» eines Zahnes. Es gibt zwei verschiedene Methoden zu unterscheiden: Bei der «Reduktionsbleichung» wird der Zahnverfärbung Sauerstoff entzogen. Da nur die Oberfläche des Zahnes behandelt wird, und diese bald wieder mit Sauerstoff in Verbindung kommt, ist die Bleichwirkung von nicht sehr langer Dauer. Bei der beständigeren «Oxidationsbleiche» werden die Farbstoffe durch einen Oxidationsprozess zerstört.

Zahnunfall

«Ich bin Lehrerin. Was muss ich tun, wenn sich ein Schüler einen Zahn heraus schlägt?» S. Maibach

Noch bevor Sie die Schülerin oder den Schüler zum Zahnnotfall schicken, legen Sie den heraus geschlagenen Zahn (ohne die Wurzel zu berühren!) so schnell wie möglich in kalte (am besten UHT-) Milch. Die für das Wiederauwachsen wichtige Zellschicht auf der Wurzeloberfläche kann so einige Stunden überleben. Sehr zu empfehlen ist auch eine sogenannte Zahnrettungsbox, welche in Apotheken und Drogerien erhältlich ist und eine Nährlösung für den Zahn enthält. Wenn nichts anderes zur Hand ist, dann tut es zur Not die Lagerung in Wasser. Der Zahn überlebt so etwa eine halbe Stunde. Übrigens: Viele Zahnunfälle beim Sport liessen sich durch das Tragen eines Zahnschutzes verhindern. Dieser hat sich an den Schulen leider noch nicht etabliert.

Rauchen und Zähne

«Schadet Rauchen den Zähnen?» L. Nicole

Ja. Wer raucht, riskiert Zahnfleischentzündungen und damit Zahnausfall. Bei jüngeren Rauchern steigt zum Beispiel das Parodontitis-Risiko (Entzündung des Zahnbettes) stark an. Dazu haben Raucher bei vielen Mundschleimhauterkrankungen schlechtere Heilungschancen.

Zahnbürste

«Worauf muss ich beim Kauf einer Zahnbürste achten?» T. Steiner

Geeignet sind Zahnbürsten mit einem kleinen Bürstenkopf und – wichtig – abgerundeten, weichen Kunststoffborsten. Gerade die Qualität der Borsten kann der Konsument beim Kauf aber nur schwer beurteilen. Bei einem Test, welchen die Konsumentenmagazine «Kassensturz», «saldo» und «A Bon Entendeur» letztes Jahr vornehmen liessen, erwiesen sich immerhin die meisten der gekauften Handzahnbürsten als gut oder genügend – und zwar relativ unabhängig vom Verkaufspreis (Saldo Nr. 9, 8. Mai 2002). Lesen Sie bitte auch den Artikel auf Seite 4 zum selben Thema.

Karies rechtzeitig erkennen

Das Kariesrisiko eines Menschen hängt ganz wesentlich von drei Faktoren ab: Der Sorgfalt beim Zähneputzen, der Häufigkeit süsser Zwischenmahlzeiten und der Zusammensetzung seiner Mundbakterien und des Speichels.

Der Zahnarzt oder die Zahnärztin kann das Kariesrisiko eines Menschen durch einen einfachen Test bestimmen. Spezielle Tabletten färben die sonst nicht gut sichtbaren bakteriellen Beläge auf den Zähnen. Denjenigen Stellen, die besonders stark verfärbt sind, sollte fortan besondere Beachtung bei der Zahnreinigung geschenkt werden.

Im Rahmen der normalen zahnärztlichen Kontrolle kann festgestellt werden, ob ein erhöhtes Kariesrisiko vorliegt und ob kleine Entkalkungen an den Zähnen vorhanden sind. In diesem Stadium können geeignete Vorbeugemassnahmen den versteckten oder drohenden Demineralisationsprozess stoppen und somit Karies vermeiden.

Die beginnende Karies tritt häufig am Übergang zwi-

schen Zahn und Zahnfleisch auf, am so genannten Zahnhals. Es kommt zur Entkalkung des Zahnschmelzes, was immer zuerst zu einer porösen Oberfläche und erst später zu einem regelrechten Loch führt. Man erkennt die gefährdeten Stellen nach der Reinigung des Zahnes anhand kleiner, weisser oder brauner Stellen recht gut. Hat sich das Zahnfleisch zurückgezogen, so liegt der Zahnhals frei, und die Kariesbakterien haben am Übergang vom harten Schmelz zum weichen Zahnbein leichtes Spiel. Karies in den Zahnzwischenräumen ist oft nur schwierig feststellbar. Hier geben Röntgenaufnahmen dem Zahnarzt oder der Zahnärztin Aufschluss über versteckte Zahnschäden.

In der Regel erfolgt die Kariesfrüherkennung visuell

durch den Zahnarzt. Dank regelmässiger Kontrollen können so die meisten Zahnschäden rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Heute bestehen neue Hilfsmittel, die im Zweifelsfall dem Zahnarzt oder der Zahnärztin helfen, eine Diagnose über den eventuellen Zahnschaden zu stellen.

Dank regelmässiger Kontrollen können die meisten Zahnschäden rechtzeitig erkannt und behandelt werden.



Kalzium – Baustein für Knochen und Zähne

Kalzium ist die wichtigste Substanz zum Aufbau der Knochen.

Kalzium spielt eine wichtige Rolle bei verschiedenen biologischen Prozessen im Körper, wie zum Beispiel bei der Übertragung von Nervenimpulsen, bei Muskelbewegungen, bei der Gerinnung des Blutes und der Wundheilung. Der wichtigste Kalziumspeicher im Körper sind die Knochen. Kalzium verleiht Knochen und Zähnen ihre Härte und Festigkeit.

Der gesunde Körper ist in der Lage, den Kalziumgehalt im Blut möglichst konstant zu halten. Wird zu wenig Kalzium über die Ernährung ins Blut aufgenommen, so beschafft sich der Körper die fehlende Menge aus den Knochen. Dadurch aber ver-

lieren die Knochen an Härte und Festigkeit. Deshalb ist es so wichtig, sich mit der richtigen Ernährung mit ausreichend Kalzium zu versorgen. In diesen Lebensmitteln hat es viel Kalzium: Milch und Milchprodukte, Käse, Eier, Salat und Gemüse (zum Beispiel Kohl, Broccoli), Hülsenfrüchte und Nüsse, Feigen, Fleisch und Fisch, aber auch in Mineralwassern (Angaben zu Kalzium auf der Etikette beachten). Es gibt auch spezielle, mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte.

Kalziumräuber

Ernähren Sie sich nicht einseitig von phosphatreichen

Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst oder Cola-Getränken. Dies sind «Kalziumräuber», da das Phosphat die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung behindert. Meiden

Sie ebenfalls einen hohen Konsum koffeinhaltiger Produkte, wie z.B. Kaffee, Schwarztee oder Schokolade, da Koffein die Kalziumaufnahme im Darm verschlechtert.



Käse: Reich an Kalzium

Welche Zahnbürste?

Zahnbelag aus Speiseresten, Bakterien und Speichel muss mit einer Zahnbürste entfernt werden.

Die ideale Zahnbürste hat einen kleinen, abgerundeten Kopf. Damit können selbst versteckte Ecken und Winkel gut erreicht werden. Ihre Borsten sind weich bis mittel, an den Enden abgerundet und in vielen Büscheln angeordnet. Häufig haben die Borsten auch eine unterschiedliche Länge, damit man die engen Zahnzwischenräume besser erreicht.

Kunststoffborsten

Auch wenn Sie auf die Verwendung möglichst natürlicher Materialien Wert legen, sollten Sie bei den Borsten Ihrer Zahnbürste dem Kunststoff den Vorzug geben. Naturborsten quellen auf und bieten damit ein ideales Klima für Bakterien. Auch verletzen Naturborsten häufig das Zahnfleisch.

Zahnbürste wechseln

Alle drei Monate – spätestens – soll die alte Zahnbürste durch eine neue ersetzt werden. Eine mehrere Monate alte Bürste hat weniger Putzleistung als eine neue, weil sich die Borsten abnutzen.

Nach einer ansteckenden Krankheit, zum Beispiel einer Erkältung, sollte die Zahnbürste auch ausgetauscht werden, weil man sich sonst über die Bürste wieder mit Krankheitserregern ansteckt.

Wer zur Umwelt Sorge trägt, kann Zahnbürsten kaufen, bei denen lediglich der Bürstenkopf ausgewechselt werden muss. Diese sind oft auch preiswerter.

Elektrische Zahnbürsten

In den letzten zwanzig Jahren konnten elektrische Zahnbürsten stark verbessert werden. Grundsätzlich können mit einer gewöhnlichen Handzahnbürste zwar genau so gute Putzresultate erzielt werden wie mit einer elektrischen Zahnbürste. Manche putzen ihre Zähne aber ungenügend oder falsch: Für sie ist eine elektrische Zahnbürste sinnvoll. Man muss sich aber ebenfalls drei Minuten Zeit nehmen. Sie reinigt nur dann gut, wenn sie langsam von Zahn zu Zahn geführt wird – schneller geht es mit der elektrischen Zahnbürste also nicht.

Test

Das Konsumentenmagazin «saldo» hat in seiner Ausgabe vom 14. Mai 2003 zwölf elektrische Zahnbürsten getestet und dabei herausgefunden, dass teure Geräte die Zähne nicht besser reinigen. Die meisten der getesteten Modelle wurden als «gut» bis «sehr gut» bewertet.

Kinder haben oft beim Hantieren mit einer elektrischen Bürste mehr Spass und sind darum motivierter fürs Putzen. Auch ihnen muss aber gelehrt werden, die Bürste sorgfältig von einem Zahn zum nächsten zu führen.

Für unterwegs gibt es Zahnbürsten im Mini-Zahnputz-Set (Bürste und Zahnpaste in einer Verpackung).

Tipps zur Ernährung

Wer seinen Zähnen alle Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente gibt, die sie brauchen, hält sein Gebiss von innen her gesund.

Die Entwicklung der ersten Zähne beginnt bereits in der sechsten Woche der Schwangerschaft. Schon in dieser Zeit wird der Grundstein für gesunde Zähne gelegt. Auf dem Speiseplan sollten daher Nahrungsmittel stehen, die besonders viel Vitamin D und Kalzium enthalten. Joghurt, Milch, Käse und Quark sind reich an Kalzium, dem wichtigsten Mineralstoff für die Zähne. Kalzium ist wichtig für Aufbau und Erhalt des Kieferknochens und für die Hartsubstanz der Zähne. Pro Tag sollte man 800 bis 1000 Milligramm Kalzium zu sich nehmen. 150 g Joghurt enthalten ca. 180 Milligramm. Auch einige Gemüse sind gute Kalziumlieferanten: Zum Beispiel Broccoli oder Grünkohl. Ferner ist Vitamin D wichtig für die Gesundheit. Reichlich kommt es in Fisch vor. Fluorid ist für gesunde Zähne ebenfalls wichtig.

Knackige Speisen

Damit die Zähne gesund bleiben, müssen sie richtig was zu beissen haben. Das fördert die Selbstreinigung der Zähne. Essen Sie deshalb viele knackige Lebensmittel, zum Beispiel rohe Rüebli oder Sellerie, Rohkostsalate und Äpfel. Der Speichelfluss wird

durch diese Nahrung stark erhöht, was die Zähne wiederum schützt. Nach ausgiebigem Genuss von frischen Früchten und Fruchtsäften ist zu empfehlen, die Zähne nicht sofort zu bürsten. Dies könnte die Schmelzoberfläche der Zähne schädigen, da sie durch die Fruchtsäuren kurzfristig etwas aufgeweicht sind. Mit dem Putzen ist etwa eine Stunde zuzuwarten.

Zucker

Da Zucker das «Futter» für die Plaquebakterien ist, müssen nach dem Genuss von Honig oder zuckerhaltigen Getränken die Zähne sehr gut geputzt werden. Besonders klebrige Früchte mit viel Fruchtzucker wie Bananen, Dörrfrüchte und Feigen sind gefährlich für die Zähne. Sie sehen: Rohrzucker (Vollwertzucker, brauner oder Rohrzucker), Frucht- und Traubenzucker sind für die Zähne genau so ungünstig wie raffinierter Zucker und verursachen ebenso Karies.

Warum wird vom Zahnarzt aber der Konsum von frischen Früchten, welche ja Fruchtzucker enthalten, empfohlen? Frische feste Früchte kleben nicht an der Zahnoberfläche und regen durch die Frucht-

säure und durch die erforderlichen Kaubewegungen den Speichelfluss an. Daher führt der Fruchtzucker bei Genuss dieser Früchte nicht gleich zu Karies.

Schoppenkaries

Trotz vieler Warnungen geben Eltern ihren Kindern Fruchtsaftgetränke (mit oder ohne Zuckerzusatz) oder auch Apfelsaftgetränke in die Schoppenflasche. Immer in der Meinung: Das ist natürlich und gesund. Der Genuss von säurehaltigen und von gezuckerten Getränken führt –

wenn den ganzen Tag in kleinen Schlucken genossen – zur Zerstörung des Zahnschmelzes. Gefährdet sind ganz speziell die oberen Frontzähne.

Softdrinks

Kinder und Jugendliche werden heute mit einer Vielfalt von zucker- und säurehaltigen Getränken konfrontiert, die als «Softdrinks» eine ständig wachsende Beliebtheit verzeichnen. Die ständige Zufuhr dieser Getränke kann wie bei der Schoppenkaries den Zahnschmelz schwer schädigen und zu Karies führen.



«Kleine Mahlzeit zwischendurch»

In der Werbung werden Snacks und Riegel als besonders gesund und wichtig für die «kleine Mahlzeit zwischendurch» angepriesen. Es handelt sich dabei um sogenannte Milchschnitten, Müsliriegel oder Fruchtschnitten. Die Produzenten betonen den Gehalt von Mineralien, Vitaminen und «natürlichen» Bestandteilen wie Milch, Getreide, Datteln, etc. Ihren Geschmack (und ihren hohen Energiegehalt) erhalten diese Produkte durch viel Zucker, der oft mehr als einen Drittel ihres Gewichts ausmacht. Als Pausensnack in der Schule oder als Zwischenmahlzeit in Sport und Freizeit sind diese Produkte nicht zu empfehlen – und ganz besonders nicht aus zahnmedizinischer Sicht. Es gibt gesündere, preiswertere und zahnschonendere Alternativen wie zum Beispiel frische Früchte, belegte Brote oder Milchprodukte, welche dem Körper zudem länger Energie liefern.

IMPRESSUM

Zentrale Informationskommission /
 Presse- und Informationsdienst SSO,
 Postfach, 3000 Bern 8.
 Druck: Stämpfli AG, Postfach 8326, 3001 Bern
 Fotos: SSO Bern