

## 10 Tipps für gesunde Zähne

Gesunde und schöne Zähne – was kann ich selbst für mein perfektes Lächeln tun?

1. Mindestens halbjährliche Vorsorgeuntersuchungen sind ein Garant dafür, dass behandlungsbedürftige Erkrankungen rund um den Zahn rechtzeitig erkannt und behandelt werden können.
2. Die Professionelle Zahnreinigung (PZR) ist im Rahmen der Prophylaxemaßnahmen die ideale Ergänzung, um Zähne und Zahnfleisch bis ins hohe Alter zu erhalten.
3. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens zwei Liter am Tag) ist wichtig, um den Körper einschließlich der Zähne gesund zu erhalten.
4. Die Ernährung nach dem Zahnampelprinzip ist ausschlaggebend, dass Zahnschmelzerosionen vermindert werden und der Zahnschmelz erhalten bleibt.

Nahrungsmittel, die zur roten Gruppe gehören, verursachen einen starken Zahnschmelzabrieb:



Dazu gehören beispielsweise Obst mit hochkonzentrierten Fruchtsäuren, z.B. Rhabarber, Kirschen, Ananas. Auch Getränke wie Cola, Spezi, Limonade, Eistee, Smoothies, Energiedrinks greifen den Zahnschmelz an.

Dabei ist nicht die Menge entscheidend, sondern die Häufigkeit. Deshalb lieber einmal eine Größere als viele Kleinere über den ganzen Tag verteilt.

Nahrungsmittel, die zur gelben Gruppe gehören, können ebenfalls Zahnschmelzabrieb bewirken:



Beim Genuss dieser Nahrungsmittel ist Vorsicht geboten, man sollte es nicht übertreiben. Dazu gehören Joghurt, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Erdbeeren.

Nahrungsmittel, die zur grünen Gruppe gehören, sind für den Zahnschmelz völlig unbedenklich.



Dazu gehören Gemüse wie Broccoli, Gurken und Karotten. Auch Vollkornbrot, Käse und Milch können bedenkenlos verzehrt werden.

5. Zahnbürsten mit abgerundeten Kunststoffborsten sind schonender bei der täglichen Zahnpflege. Spätestens alle 3 Monate sollte die Bürste ausgewechselt werden, damit das abgenutzte Borstenfeld nicht das Zahnfleisch schädigt.
6. Der wichtigste Inhaltsstoff einer Zahnpasta ist Fluorid. Fluorid härtet und remineralisiert den Zahnschmelz. Die unter Berücksichtigung der Trinkwasser- und Speisesalzfluoridierung empfohlene Konzentration in Erwachsenenzahnpasta beträgt 1.500 ppm (1.500 Teile auf eine Million Teile, ppm = parts per million), in Kinderzahnpasta 500 ppm Fluorid (500 Teile auf eine Million Teile).
7. Bei besonders hoher Kariesanfälligkeit kann als Ergänzung zur fluoridhaltigen Zahnpasta nach Abstimmung mit dem Zahnarzt noch die Gabe von separaten Fluoridpräparaten empfehlenswert sein.
8. Zuckerfreier Kaugummi ist Zahnpflege für unterwegs. Er kann den pH-Wert im Mund nach dem Essen wieder korrigieren und regt die Speichelfunktion an. Aber Vorsicht: Übermäßiger Kaugummigebrauch kann auch für Kiefergelenk und Kaumuskelatur nachteilig sein.
9. Die richtige Zahnputztechnik sorgt für eine deutlich effektivere Reinigung der Zähne und schont das Zahnfleisch. Also: Nicht einfach hin und her schrubben sondern kreisende Bewegungen von Zahnfleisch zu Zahn – von rot nach weiß.
10. Zahnseide und Interdentalbürstchen reinigen große und kleine Zahnzwischenräume effektiv. So kann von jedem selbst gefährliche Zahnzwischenraumkaries und Zahnfleischentzündung vorgebeugt werden.