

Mundhygiene-Tipps

Einen wesentlichen Teil zu Ihrer Zahngesundheit können Sie selbst beitragen. Mit folgenden Tipps wollen wir Sie dabei unterstützen.

Die zwei wichtigen Voraussetzungen für ihre Zahngesundheit sind die richtige Pflege und eine zahnfreundliche und gesunde Ernährung.

Zahnpflege

Viele Menschen putzen ihre Zähne regelmäßig, allerdings häufig nicht richtig. Doch im Grunde ist eine gute Zahnpflege keine Hexerei:

- Gehen Sie beim Zähneputzen **systematisch** nach der **KAI-Methode** vor:
Kauflächen
Außenflächen
Innenflächen
- Gewöhnen Sie sich unbedingt eine feste Reihenfolge an, damit Sie beim Putzen keine Zähne/Zahnflächen vernachlässigen, z. B.
 1. Oberkiefer: Kaufläche, Außenfläche, Innenfläche
 2. Unterkiefer: Kaufläche, Außenfläche, Innenfläche
- Jeweils den ganzen Zahnbogen, langsam Zahn für Zahn, 2 bis 3 mal pro Fläche mit **langsamen, rüttelnden Bewegungen** putzen.
Keine schnellen Schrubb-Bewegungen!
Wir empfehlen die Verwendung einer elektrischen Zahnbürste mit mittelharten Borsten. Eine **elektrische Zahnbürste** rüttelt selbst und nimmt Ihnen damit einen Teil der Arbeit ab.
Zusätzlich geben heute die meisten Modelle ein optisches oder akustisches Signal, sollten Sie die Zahnbürste zu stark andrücken.
- Putzen Sie mindestens **zweimal täglich die Zähne**, nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen.
- Warten Sie nach dem Verzehr **besonders saurer Nahrungsmittel oder Getränke** (*besonders bei Zitrusfrüchten/-Säften*) mindestens eine halbe Stunde mit dem Putzen.
- Wenn Sie diese Tipps beherzigen, ist das bereits sehr gut!
Zusätzlich müssen dann noch die Zahnzwischenräume gereinigt werden:
- Reinigen Sie einmal täglich die **Zahnzwischenräume**
die Seitenzähne am besten mit Interdentalbürstchen
die Schneidezähne besser mit Zahnseide

Wir beraten Sie dazu auch immer persönlich in unserer Praxis.

Ernährung

Die häufige Zufuhr von Kohlenhydraten generell und speziell Zucker , welches der Hauptbestandteil unzähliger industriell billig gefertigter und teuer verkaufter süßer und salziger Snacks und süßer sowie saurer Getränke ist, führt zwangsläufig zu Karies und Erosionen (*Säureschäden*).

Zwischen den Mahlzeiten oder dem Genuss süßer und saurer Getränke braucht der Zahnschmelz mindestens zwei Stunden, um sich von dem Säureangriff, der dem Schmelz Mineralien entzieht, zu erholen und über den Speichel zu remineralisieren, also Mineralien wiedereinzulagern.

Einige wichtige Ernährungstipps lauten daher:

Do

- Als durstlöschende Getränke und um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken, sollten Sie nur Wasser oder zuckerfreie Tees trinken.
- Zuckerfreie Kaugummis – diese regen den Speichelfluss an. Speichel ist wichtig zur Remineralisierung des Zahnschmelzes
- Käse stellt Mineralien wie Calcium bereit und - besonders Hartkäse - regen ebenfalls den Speichelfluss an
- Obst, Nüsse und Gemüse wie Karotten sind gesunde Snacks für zwischendurch, die gleichzeitig ihr Kauorgan besser trainieren als beispielsweise „längste Pralinen“, Chips , weiche Burger und so weiter.

Don't

- Süße und saure Getränke sollten Sie höchstens zu den Mahlzeiten und nur ausnahmsweise konsumieren. Am besten gewöhnen Sie sich diese minderwertigen und ungesunden Industrieprodukte einfach ab.
- Abzuraten ist von ständigem Verzehr von Knabberzeug, Süßigkeiten, Limonaden und sonstigen süßen Getränken, also auch Fruchtsäften.

Ausnahmen sind selbstverständlich erlaubt. Sie müssen kein Heiliger werden.

Natürlich fördern Sie durch eine gesunde Ernährung nicht nur ihre Zahngesundheit, sondern genauso Ihre Allgemeingesundheit und vermeiden insbesondere Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes.

Für Eltern

Wenn Sie Kinder haben, gilt das

KAI-System Plus

Auch ihren Kindern sollten Sie bitte von Anfang an das systematische Zähneputzen nach dem **KAI-System** beibringen.

Plus steht hier für das **tägliche Nachputzen (1 mal pro Tag) durch die Eltern**, da den Kindern selbst noch das manuelle Geschick fehlt. Versuchen Sie so lange wie möglich das Nachputzen durchzusetzen, möglichst bis zur Pubertät, mindestens aber bis zum 10./11. Geburtstag sollte es Ihnen gelingen.

Beginnen Sie mit Zähneputzen ab dem Durchbruch des ersten Zahnes.

Achten Sie bei ihrem Baby/Kleinkind bitte darauf das Besteck, Sauger, Schnuller nicht abzulecken und dadurch Karies- oder Parodontose-Keime auf Ihr Kind zu übertragen.

In den ersten 3 Lebensjahren kann sich so eine gesunde Mundflora (=Bakterienpopulation im Mund) etablieren, wodurch es schädlichen Bakterien erschwert wird im Mund noch eine Nische zu finden.

Auch für ihr Kind gelten die gleichen Ernährungstips wie für Erwachsene.

Besonders gefährlich für Ihren kleinen Nachwuchs ist das ständige Trinken von süßen, fruchtsäurehaltigen Getränken oder Milch mit dem Nuckelfläschchen, der Schnabellasse oder Ähnlichem. Es führt zum sogenannten Nuckelfläschchen-Syndrom (*nursing-bottle-syndrome*), welches zur kariösen Zerstörung des kompletten Milchgebisses führen kann.

Milchzähne sind extrem wichtig für das Kind. Vorzeitige Verluste von Milchzähnen führen zu Fehl- und Unterentwicklungen der Kiefer und somit zu Platzmangel und Fehlstellungen des bleibenden Gebisses.

Bereits in der Schwangerschaft können Sie durch gesunde Ernährung und Lebensweise die Weichen für die Gesundheit Ihres Kindes legen.

Während der Schwangerschaft empfehlen wir auf jeden Fall 2 mal zur PZR (*professionelle Zahnreinigung*) und Kontrolle zu erscheinen.

Wenn Sie Fragen haben, wir beraten Sie sehr gerne!