

PROPHYLAXE

Was Sie über gesunde Zähne wissen sollten



Welche Zahnbürste putzt am besten? Wie wirkt Fluorid? Nützt Kaugummi kauen gegen Karies? Der Präventivzahnmediziner Adrian Lussi beantwortet Fragen rund um eine wirksame Mundhygiene.

Wie oft und zu welchen Zeiten soll man die Zähne putzen?

Sie sollten Ihre Zähne mindestens zweimal, besser dreimal täglich reinigen: morgens und abends, evtl. auch mittags. Falls Sie über Mittag keine Möglichkeit zum Zähneputzen haben, können Sie auf eine Spüllösung oder auf zahn-schonende Kaugummis ausweichen. Das gilt auch, wenn Sie eine zuckerhaltige Zwischenmahlzeit gegessen haben. Wichtig ist vor allem

die Zahnreinigung abends bzw. vor dem Zubettgehen. Denn nachts ist der Speichelfluss, der die Zähne zusätzlich schützt, reduziert. Einmal täglich müssen die Zähne besonders gründlich geputzt werden.

>> Fortsetzung auf Seite 2

> 0,76 Pro Minute produziert ein gesundes Kind rund 0,76 Milliliter Speichel. Beim gesunden Erwachsenen sind es rund 0,3 Milliliter pro Minute. Speichel enthält Stoffe, die die Zähne schützen. Darum müssen Menschen, die aufgrund einer Krankheit zu wenig Speichel produzieren, ihre Zähne besonders sorgfältig putzen.

Wie lange dauert das Zähneputzen idealerweise?

Eine gründliche Zahnreinigung braucht mindestens zwei Minuten. Das ist länger, als Sie vielleicht denken. Eine Sanduhr oder die Stoppuhr auf dem Smartphone hilft, die Zeit einzuschätzen.

Was ist besser, eine weiche oder eine harte Zahnbürste?

Sie sollten besser eine weiche Zahnbürste verwenden. Eine harte Zahnbürste reinigt nämlich nicht besser, aber sie schadet dem Zahnfleisch. Aus demselben Grund sollten Sie beim Zähneputzen nicht zu viel Druck ausüben.

Putzen elektrische Zahnbürsten besser als Handzahnbürsten?

Elektrische Zahnbürsten reinigen leicht besser als Handzahnbürsten. Man kann aber auch mit einer Handzahnbürste die Zähne wirksam putzen und kariesfrei bleiben.

Welche Unterschiede gibt es zwischen den verschiedenen Modellen elektrischer Zahnbürsten?

Wenn man sich für eine elektrische Zahnbürste entscheidet, werden oft Schallzahnbürsten empfohlen. Sie führen etwa 250 Schwingungen pro Sekunde durch. Durch diese hohe Schwingungszahl werden die Bakterien auch aus den Zahnzwischenräumen gespült. Aber auch hin und her rotierende Zahnbürsten reinigen die Zähne gut. Wichtig ist bei beiden Typen die richtige Handhabung.



Muss ich mit der elektrischen Schallzahnbürste dieselben Bewegungen machen wie mit der Handzahnbürste?

Nein. Mit der Handzahnbürste machen sie kleine, kreisende, auf- und ab- oder rüttelnde Bewegungen. Beim Putzen mit der Schallzahnbürste setzen Sie den Bürstenkopf auf die Zahnfläche resp. auf den Zahnfleischsaum. Dann führen sie die Bürste ohne Druck langsam von Zahn zu Zahn. Auf jedem Zahn verweilen Sie etwa drei Sekunden. Sowohl bei der Hand- als auch bei der Schallzahnbürste ist es wichtig, dass Sie systematisch alle Zähne reinigen. Sie können zum Beispiel nach dem KAI-Prinzip vorgehen: Kauflächen – Aussenflächen – Innenflächen.

Welche Zahnpasta ist die beste?

Sie sollten eine fluoridhaltige Zahnpasta wählen. Damit haben Sie bereits das Wichtigste getan, um Ihre Zähne vor Karies zu schützen. Dank der grossen Verbreitung von Fluoridzahnpasta ist die Karies in der Schweiz in den letzten Jahrzehnten sehr stark zurückgegangen. Am besten benutzen Sie eine nicht abrasive Zahnpasta. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihre Dentalhygienikerin.



Manche Menschen sagen, Fluorid sei giftig oder schädlich für den Körper. Stimmt das?

Nein. Fluorid ist ein Spurenelement, ein Salz. Es darf nicht mit dem giftigen Fluorgas verwechselt werden. Fluorid kommt natürlicherweise im Wasser vor. So hat es in vielen Mineralwassern und zum Teil auch im Hahnenwasser Fluorid. Auch Schwarztee enthält natürlicherweise Fluorid. Fluorid macht die Zähne widerstandsfähiger gegen Säure und hemmt das Wachstum von Plaque-Bakterien, die Karies auslösen.

Ist es sinnvoll, Kaugummi zu kauen, wenn ich unterwegs bin und mir die Zähne nicht putzen kann?

Ja, regelmässiges Kauen von zuckerfreiem Kaugummi kann zur Kariesprophylaxe beitragen. Der Grund: Das Kauen regt den Fluss des Speichels an. Dieser neutralisiert zahnschädliche Säuren, spült Nahrungsreste aus der Mundhöhle und versorgt die Zähne mit Mineralstoffen. Wird der Speichelfluss nach dem Essen oder Trinken regelmässig für 10 bis 20 Minuten angekurbelt, sinkt das Kariesrisiko. Sie sollten aber trotzdem mindestens zweimal täglich die Zähne mit einer Zahnbürste und Zahnpasta reinigen.

Soll ich Zahnseide verwenden? Vor oder nach dem Zähneputzen?

Viele Zahnschäden entstehen in den Zahnzwischenräumen. An diesen engen Stellen kommt die Zahnbürste nur schlecht an die Plaque heran. Deshalb ist es empfehlenswert, vor dem Zähneputzen die Zahnzwischenräume mit einem zusätzlichen Hilfsmittel zu reinigen, sei das Zahnseide, Interdentalbürstchen oder Zahnhölzer. Interdentalbürstchen reinigen am besten und sind in der Handhabung einfacher als Zahnseide. Lassen Sie sich deren Gebrauch von Ihrer Zahnärztin oder Dentalhygienikerin erklären.

Gibt es Nahrungsmittel, die besonders schädlich für die Zähne sind?

Hauptfeind der Zähne ist der Zucker. Er wird in der Zahnplaque in Säure umgewandelt. Diese greift die Zahnoberfläche an, es entsteht Karies. Versuchen Sie, sich auf eine gezuckerte Nachspeise pro Tag zu beschränken, und putzen Sie sich gleich anschliessend die Zähne. Dann bleibt der Zucker nur kurz auf den Zähnen liegen. Säuren aus Nahrung und aus Getränken können den Zahn aber auch direkt angreifen (Erosion). Energy-Drinks und Softgetränke wie Cola oder Limonade enthalten viel Säure, ebenso Fruchtsäfte (insbesondere Grapefruitsaft). Hahnen- oder Mineralwasser (ohne Zitronengeschmack) sind gesund und problemlos. Ihr Zahnarzt kann Ihnen Tipps geben, wie Sie Erosionen am besten vorbeugen.

Sind zahnschonende Süssigkeiten wirklich nicht schädlich?

Süssigkeiten mit der Bezeichnung «zahnschonend» oder «zahnfreundlich» können Sie bedenkenlos naschen. Häufig tragen sie gut sichtbar das Symbol des Zahnmännchens. Trägt ein Nahrungsmittel hingegen nur den Vermerk «zuckerfrei», kann es trotzdem Kohlenhydrate enthalten, die den Zahn angreifen.

Welche Auswirkungen hat das Rauchen auf die Zähne?

Tabakkonsum schadet Mund und Zähnen. Rauchen erhöht das Risiko für Mundhöhlenkrebs und Zahnfleischerkrankungen, es schädigt die Mundschleimhaut, beeinträchtigt den Geschmacksinn und begünstigt die Entstehung von Karies. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, kann das Team in Ihrer Zahnarztpraxis Sie beraten. Nach dem Rauchstopp wird sich die allgemeine Mundgesundheit schnell verbessern, egal wie lange Sie geraucht haben.

Wie oft sollte ich zur Dentalhygiene gehen?

Das hängt von Ihnen selber und Ihrer Situation ab, es kann einmal oder auch mehrmals pro Jahr sein. Lassen Sie sich Ihr Recallintervall erklären.



Zur Person

Adrian Lussi, Zahnarzt und Chemieingenieur ETH Zürich, ist ein Experte im Bereich der Zahnerhaltung und Präventivzahnmedizin und einer der führenden Kariesforscher im deutschsprachigen Raum. Über 30 Jahre forschte und lehrte er an der Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv und Kinderzahnmedizin der Universität Bern. Lussi hat über 400 wissenschaftliche Artikel geschrieben, mehrere Bücher publiziert und zahlreiche renommierte Forschungspreise im Bereich der Kariologie erhalten.

Kurzmeldungen

Video: Tipps für gesunde Zähne

Was steckt hinter dem erfolgreichen Modell der Schweizer Zahnmedizin? Ein neues Video der SSO verdeutlicht, wie wichtig Prävention ist: Gründliches Zähneputzen mit fluoridierter Zahnpasta, zahngesunde Ernährung und regelmässige Kontrollbesuche beim Zahnarzt verhelfen zu einer guten Mund- und Zahngesundheit. Das Video finden Sie unter: www.erfolgsmodell-zahnmedizin.ch/erklavideo

#rainbowteeth

Zähne statt Nägel lackieren: Auf Instagram zeigen sich immer mehr Nutzer mit bunt angemalten Zähnen. Ein New Yorker Unternehmer hat den Lack für die Zähne entwickelt, mit dem man seine Beisser für bis zu 24 Stunden einfärben kann. Zwar lässt sich die Farbe mit Zahnpasta schnell entfernen. Es ist aber noch unklar, ob sie für die Zähne und die Gesundheit wirklich unbedenklich ist.

Musik gegen Zahnbehandlungsangst

Fühlen Sie sich bei einem Zahnarztbesuch ängstlich oder gestresst? Dagegen hilft: Musik hören. Eine Studie der Universität Zürich zeigt, dass Angst und Stress bei Zahnarztpatienten nach dem Hören von Musik deutlich sinken.

Vollkorn senkt Kariesrisiko

Nicht nur für den Körper, auch für die Zähne ist Vollkorn besser als verarbeitete Stärke. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO zeigt, dass die verarbeitete Stärke im Essen das Kariesrisiko erhöht: Lebensmittel mit langsam verdaulichen Stärken wie Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte scheinen die Mundgesundheit weniger zu schädigen als Lebensmittel mit schnell verdaulichen, verarbeiteten Stärken. Schnell verdauliche Stärken sind in Weissbrot, Keksen oder Kuchen enthalten.

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

ZAHNBEHANDLUNGEN

Wenn Weisheitszähne Ärger machen

Sie sind die letzten Zähne, die im menschlichen Gebiss durchbrechen: die Weisheitszähne. Meistens machen sie sich im späten Teenageralter bemerkbar. Der Zahnarzt kann am besten entscheiden, ob und wann sie entfernt werden sollen.

Bei vielen Menschen werden die Weisheitszähne vorbeugend entfernt, damit sie später keine Probleme verursachen. Denn die sogenannten «Achter» können verkeilen, lokale Entzündungen verursachen, oder sie finden keinen Platz im Kiefer. Als Folge schmerzt es beim Schlucken, Sprechen und Kauen.

Möglichst früh entfernen

Die Entfernung eines Weisheitszahnes ist der häufigste chirurgische Eingriff im Mund und verläuft meist ohne Komplikationen. Idealerweise kann die Operation durchgeführt werden, bevor der Patient oder die Patientin 25 Jahre alt ist. So lange die Zahnwurzel noch nicht ausgewachsen ist, lassen sich Zähne

nämlich leichter entfernen. Zudem ist das Risiko für eine Nervenschädigung in diesem Alter geringer als später.

Aber nicht jeder Weisheitszahn muss zwingend entfernt werden. Wenn er genügend Platz im Kiefer findet und mit der Zahnbürste gründlich gereinigt werden kann, darf er im Kiefer bleiben. Der Zahnarzt kann diese Faktoren einschätzen. Falls eine Operation ratsam ist, informiert er auch über die Risiken. Bei komplizierteren Fällen verweist er den Patienten an einen Oralchirurgen. Wenn die Weisheitszähne aufgrund einer schweren Erkrankung entfernt werden müssen, bezahlt die Grundversicherung die Operation.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Nina von Allmen, Andrea Renggli Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli AG, Bern Copyright SSO