



DIE PRAXIS FÜR
ZAHNHEILKUNDE

DR. MED. DENT.
GERO I. RHIEM

Mundgesundheit

Mundhygiene vom ersten bis zum letzten Zahn

Heute können Zähne durch eine gezielte Vorsorge bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Um den wichtigsten Erkrankungen der Zähneputzen ist wichtig und die Grundvoraussetzung für gesunde Zähne. **Doch wie entsteht Karies? Was kann man dagegen tun?**

Karies wird multifaktoriell hervorgerufen, es gibt also nicht „die eine Ursache“. Die wenigsten wissen, dass Karies eine Infektionskrankheit ist, deren Mikroorganismen in den ersten Lebensmonaten meist durch die dem Baby nächsten Menschen übertragen werden. Eltern und andere Angehörige sollten darum unbedingt auf das „Schnuller- und Löffelablutschen“ verzichten.

Um die Mundhygiene optimal zu unterstützen, bieten wir ein **Prophylaxe-Programm** an, das schon im Alter von sechs Jahren, respektive mit dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne beginnen sollte. Diese brechen im Alter von ca. sechs Jahren hinter den letzten Milchzähnen durch und werden oftmals übersehen. Die Eltern sollten also auf die Pflege dieser Zähne ganz besonders achten.

Die neuen Zähne brauchen eine Zeit, um eine vollständige Mineralisation aufzubauen. In dieser Zeit sind sie sehr anfällig für Bakterien. Um eine Kariesbildung vor allem in den Vertiefungen - den sogenannten Fissuren - zu verhindern, sollten diese Zähne sofort nach dem Durchbruch versiegelt werden.

Aber auch Erwachsene sollten ihren Zähnen mit einer **Professionellen Zahnreinigung (PZR)** etwas Gutes tun. Weitere Infos hierzu finden Sie im Flyer über die PZR.

Spezialzahnpaste? Ja oder nein? Und wann benutze ich welche Zahnpaste?

Viele Hersteller versprechen vieles von ihren Zahnpasten. Aber auf was sollte dabei geachtet werden? Wenn Sie unter empfindlichen Zähnen leiden oder freiliegende Zahnhälse haben, sollten Sie vor allem auf Ihre Ernährung achten. Stark saure Getränke und Speisen können zu Hypersensibilitäten führen; verzichten Sie deswegen auf z.B. Zitrusfrüchte, Cola, etc. In diesem Fall können Sie vor allem auf „sensitive“ Zahnpasten zurückgreifen.



DIE PRAXIS FÜR
ZAHNHEILKUNDE

DR. MED. DENT.
GERO I. RHIEM

Vorsicht ist bei Zahnpasten geboten, die versprechen, den Zahnschmelz wieder aufzubauen. Diese Zahnpasten sind zwar sehr reibungsarm und enthalten meistens zahnähnliches Hydroxylapatit, das im Zahnschmelz vorhanden ist, aber häufig hebt die Verbindung die Wirkung von Fluorid auf, wodurch dann diese Zahncremes nur mangelhaft vor Karies schützen.

Wenn Sie unter empfindlichen Zähnen leiden, sollten Sie ebenso Weißmacher-Zahnpasten vermeiden. Diese wirken durch mehr Abrieb auf der Oberfläche der Zähne. Vorteil dieser Weißmacher-Pasten ist natürlich, dass sie Verfärbungen (Tee, Kaffee, Rotwein, Tabak) zumindest teilweise entfernen. Dies erreichen sie durch relativ grobe Putzkörper in der Zahnpasta, die dann aber auch den vermehrten Abrieb bewirken. Wenn Sie also zu diesen Zahnpasten greifen, sollten Sie die Anwendung unbedingt auf ein bis zweimal wöchentlich beschränken.

Die richtige Menge Fluorid - die richtige Zahnpasta

Fluorid wird vor dem Durchbruch der Zähne in den Zahnschmelz eingelagert, weshalb es wichtig ist, schon bei der Ernährung auf die richtige Fluoridmenge zu achten. Nach dem Durchbruch ist es wichtig, die Zähne durch von außen zugeführtes Fluorid zu schützen.

Die „European Food Safety Authority“ gibt als angemessene Fluoridmenge 0,05mg/kg Körpergewicht pro Tag für alle Altersklassen an. Um eine Schädigung der Zahnhartsubstanz durch zuviel Fluorzufuhr (Fluorosen) zu vermeiden, sollte nicht mehr als 0,1mg/kg Körpergewicht pro Tag zugeführt werden. Deswegen sollte bei gleichzeitiger Verwendung von fluoridiertem Speisesalz und fluoridierter Zahnpasta auf Fluoridtabletten („Fluoretten“) verzichtet werden.

Für die richtige Menge an Zahnpasta sollten Sie Folgendes beachten:

Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes sollten die Kinder spielerisch an die Zahnpflege herangeführt werden; dabei können Sie mit Hilfe eines Wattestäbchens mit einem dünnen Film fluoridhaltiger Kinderzahncreme (500ppm Fluoridgehalt) einmal täglich über die Zähne streichen.



DIE PRAXIS FÜR
ZAHNHEILKUNDE

DR. MED. DENT.
GERO I. RHIEM

Ab dem Alter von zwei Jahren sollte zweimal täglich eine etwa erbsengroße Menge auf einer Kinderzahnbürste benutzt werden. Mit dem Schuleintritt muss zweimal täglich mit einer Junior Zahncreme mit 1000 ppm - 1500 ppm Fluoridgehalt geputzt werden. Der Fluoridgehalt der Zahnpasta wird ab dem Alter von zwölf Jahren auf 1400 ppm - 1450 ppm festgelegt. Versuchen Sie dem Kind von vornherein beizubringen, die Zahnpasta auszuspucken und nicht herunterzuschlucken.

Wichtig: Kinder können erst ab dem Alter von acht Jahren selbstständig die Zähne putzen. Bis dahin müssen die Eltern die Putztätigkeit unterstützen und kontrollieren.

Mundspüllösungen, Fluoridlacke und -gele

Die tägliche Zahnpflege kann vor allem bei erhöhtem Kariesrisiko durch Mundspüllösungen und fluoridhaltige Gele unterstützt werden.

Die Mundspüllösungen können einmal täglich verwendet werden, die Gele einmal wöchentlich. Zusätzlich werden im Zuge des Individualprogramms Fluoridlacke aufgetragen, die insbesondere bei festsitzenden Brackets im sechswöchigen Rhythmus sinnvoll sind.

Wichtig: Kindern ist das kontrollierte Auspucken erst im Alter von sechs Jahren möglich, so dass bis dahin unbedingt auf Mundspüllösungen verzichtet werden muss.

Auch Erwachsene müssen die Zähne putzen

Medikamente, die den Speichelfluss vermindern, altersbedingter Zahnfleischrückgang mit freiliegenden Wurzeloberflächen erhöhen die Kariesanfälligkeit. Hier helfen zweimal täglich fluoridhaltige Zahnpasta (1400 ppm), triclosanhaltige Mundspüllösungen, Fluoridlacke und -Gele. Und denken Sie daran, auch überkronte Zähne müssen geputzt werden.

Die Prävention der Erkrankung Karies muss lebenslang erfolgen. Fluor hilft dabei immer.



DIE PRAXIS FÜR
ZAHNHEILKUNDE

DR. MED. DENT.
GERO I. RHIEM

Das Wichtigste im Überblick:

- × Mit dem ersten Milchzahn einmal täglich mit einer fluoridhaltigen (500 ppm) Zahnpasta putzen
- × Ab zwei Jahren zweimal täglich putzen
- × Ab dem Durchbruch des ersten bleibenden Zahnes zweimal täglich mit 1000-1500 ppm fluoridhaltiger Zahnpasta putzen
- × Ab zwölf Jahren zweimal täglich 1400-1450 ppm Zahnpasta
- × Kinder brauchen bis zu ihrem achten Lebensjahr Hilfe und Unterstützung beim Zähneputzen
- × Niemals Schnuller und Löffel ablutschen
- × Regelmäßige Teilnahme an der Individualprophylaxe von sechs bis 18 Jahren
- × Erwachsene putzen zweimal täglich mit 1500 ppm Zahnpasta und benutzen Mundspüllösungen
- × Für Erwachsene gilt: Weißmacher-Zahnpasten maximal ein bis zweimal mal pro Woche verwenden
- × Bei empfindlichen Zähnen und Zahnhälsen keine sauren Lebensmittel zu sich nehmen und täglich Sensitiv-Zahnpasten benutzen