

Die optimale Zahnpflege

Auf die Technik kommt es an

Um keine Stelle zu übersehen, ist eine gewisse Systematik sinnvoll: erst die Kauflächen, dann die Außen- und zum Schluss die Innenflächen. Wichtig ist eine horizontale Putzbewegung, bei der die Zähne vom Zahnfleisch zur Zahnkrone (von Rot nach Weiß) in einem Winkel von ungefähr 45 Grad zum Zahn gereinigt werden.

Die richtige Putztechnik

Zahnbürste im 45 Grad Winkel am Zahnfleischrand aufsetzen.



Übermäßiger Druck ist bei der richtigen Technik nicht nötig. Zu festes Aufdrücken kann Verletzungen des Zahnfleischs verursachen und macht die Reinigung keineswegs wirkungsvoller. Empfohlen wird ein Druck von 150 Gramm, das entspricht in etwa dem Gewicht einer Orange.

TIPP: Den Druck kann man mit einer Küchenwaage testen.

Die Hilfsmittel

Ob Du Deine Zähne am besten mit einer manuellen oder einer elektrischen Zahnbürste sauber halten kannst, das finde selbst heraus! Wichtig ist, dass Du stets fluoridhaltige Erwachsenenzahnpasta verwendest, denn die trägt dazu bei, dass der Zahnschmelz gehärtet und somit widerstandsfähiger wird.



Zahngesundheitspass und Bonusheft

Ein wichtiger Ratgeber und Nachweis über durchgeführte Vorsorgemaßnahmen ist der Zahngesundheitspass. Deine Eltern haben ihn bereits bei Deiner Geburt für Dich bekommen. Solltest Du noch keinen Zahngesundheitspass haben, bekommst du ihn bei der ersten zahnärztlichen Reihenuntersuchung in der Grundschule. Der Zahngesundheitspass enthält wichtige Tipps und Ratschläge zur Pflege und Gesunderhaltung von Mund und Zähnen.

Ab dem 12. Lebensjahr bekommst Du wie die Erwachsenen ein Bonusheft von der Zahnarztpraxis. Im Bonusheft dokumentiert der Zahnarzt Deine Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen. Das ist wichtig, denn solltest du später als Erwachsener einmal Zahnersatz benötigen, erhältst Du von der Krankenkasse einen höheren Zuschuss zu den Kosten, wenn Du regelmäßig bei der zahnärztlichen Vorsorge gewesen bist.



GESUNDE ZÄHNE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
Große Diesdorfer Straße 162
39110 Magdeburg
Telefon 0391 739390
info@zahnarztekkammer-sah.de
www.zaek-sa.de



Mit den Zweiten kaut man besser ...

Zahnwechsel

Ungefähr mit dem sechsten Lebensjahr beginnt der Wechsel vom Milchgebiss zum bleibenden Gebiss. In dieser Zeit benötigen die Zähne eine noch aufmerksamere Pflege. Denn der Zahnschmelz benötigt Zeit um sich zu festigen, weshalb die Zähne des Wechselgebisses besonders anfällig für Karies sind.

Das zweite oder bleibende Gebiss besteht aus 32 Zähnen, einschließlich der Weisheitszähne. Die bleibenden Zähne sind größer und die Kaumuskulatur ist kräftiger. Diese zweiten Zähne gilt es, ein Leben lang zu schützen – denn die Natur hat es nicht vorgesehen, dass noch einmal Zähne nachwachsen.

Kieferorthopädische Behandlung

Wenn die Zähne schief stehen und eine kieferorthopädische Behandlung mit Klammern oder Brackets nötig wird, ist eine besondere Zahnpflege notwendig. Sehr wichtig ist die gründliche Zahnreinigung nach jeder Mahlzeit, besonders um die Metallbänder, Brackets und Drähte herum. So wird die Anlagerung von Plaque (Zahnbelag) in den schwer zugänglichen Nischen verhindert. Werden Zahnbeläge nicht regelmäßig entfernt, können entkalkte (weiße) Schmelzflächen, Karies und Zahnfleischentzündungen die Folge sein.



Besondere Risiken für Deine Zähne

Zucker

Als Kariesteufel ist Zucker weithin bekannt als Gefahrenquelle für unsere Zähne. Achte auf eine gesunde Ernährung, denn sie ist nicht nur gut für eine tolle Figur oder tolle Haut, sondern auch für gesunde Zähne. Zu einer (zahn)gesunden Ernährung gehören:

- fluoridiertes Speisesalz
- viel Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- Fisch
- ungesüßte Getränke
- nicht Naschen vor dem Schlafengehen



TIPP: Sportflaschen sehen vielleicht cool aus, sind für die Zähne aber voll uncool. Wenn die Getränke in einem kleinen Strahl die Zähne umspülen, schadet das dem Zahnschmelz. Also Deckel ab und einen großen Schluck genommen.

Und sonst?

- Wer raucht, gefährdet seine Zähne und den Mundraum und ist gefährdeter als ein Nichtraucher, an einer schweren Zahnfleischentzündung (Parodontitis) zu erkranken.
- Zungen- und Lippenpiercings mögen cool aussehen, doch der Schmuck kann Zähne und Mundraum zerstören.
- Habits sind „dumme Angewohnheiten“ wie zum Beispiel das Einsaugen der Lippen- und Wangenschleimhaut, das Zungenpressen oder die Mundatmung. Habits laufen fast immer unbewusst ab und können Zähne und Kiefer schädigen.
- Die Begleiterscheinungen von Essstörungen, wie der Ess-Brech-Sucht (Bulimie), führen zu zahlreichen gesundheitlichen Schäden von denen auch die Zähne betroffen sind.

Was Ihr und Eure Eltern tun könnt

Vorsorge durch regelmäßigen Zahnarztbesuch



Mindestens zweimal pro Jahr (im Einzelfall auch öfter) solltest Du Deine Zähne in der Zahnarztpraxis kontrollieren lassen. So können eventuell entstehende Zahnschäden und Zahnfehlstellungen möglichst frühzeitig aufgespürt und geeignete Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung ergriffen werden.

Zähne und Sport

Bei verschiedenen Sportarten, wie beispielsweise Reiten, Hockey, Kampfsport, Inlineskating, Skateboarding oder Mountainbiking, solltest Du Deine Zähne besonders schützen. Frage dazu Deinen Zahnarzt, er kann Dich beraten.



Ratschläge für Eure Eltern

- Kariöse Milchzähne sollten unbedingt behandelt werden, damit die bleibenden Zähne durch sie nicht geschädigt werden.
- Besprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt, ob die bleibenden Backenzähne Ihres Kindes versiegelt werden sollten.
- Lassen Sie Ihr Kind am Individualprophylaxe-Programm teilnehmen. Es lernt dabei die richtige Zahnputztechnik und die Verwendung von Zahnseide, Zahnstocher oder anderen Hilfsmitteln kennen. Diese erleichtern und unterstützen die tägliche Pflege, insbesondere der Zahnzwischenräume, die man mit der Zahnbürste nicht richtig erreicht.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind zweimal täglich seine Zähne mit fluoridierter Zahnpasta putzt.