

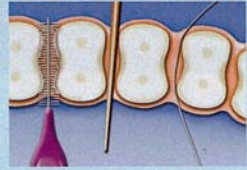
Alles Gute für Ihre ZÄHNE



Ein strahlendes Lächeln bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht. Doch kennen Sie schon alle Tricks und Kniffe für gesunde Zähne? Zahnarzt Milan Michalides verrät sie Ihnen:

Wussten Sie, dass Zahnseide die Zähne und Gebissreiner die Prothese schädigen kann? Nein? Dann lesen Sie weiter!

Der ideale Putzzeitpunkt
Nach dem Essen Zähne putzen. Haben Sie das auch so gelernt? Falsch! Warten Sie mit dem Putzen 30 Minuten. Denn Säuren aus Lebensmitteln (Wein, Früchte, Essig, Süßes) lösen den Zahnschmelz an. Putzen Sie jetzt, schrubben Sie ihn mit weg. Auch direkt danach ist Säurehaltiges wie Orangensaft tabu. Denn mit Speiseresten und Kariesbakterien haben Sie auch den natürlichen Biofilm entfernt, der sonst die Zähne überzieht:



freie Bahn für Säuren. Nach etwa 20 Minuten hat sich die Mundflora erholt. Zweimal Zähneputzen am Tag reicht aus: einmal nach dem Frühstück, einmal nach dem Abendbrot.

Vorsicht mit Zahnseide!
Zahnseide reinigt die Zwischenräume, in die die Zahnbürste nicht hinkommt. „Leider wenden 95 Prozent der Benutzer Zahnseide falsch an: Sie schneiden mit dem Faden ins Zahnfleisch und verletzen es. Jetzt haben Parodontitis-Bakterien leichtes Spiel. Auch der Zahnschmelz

leidet, wenn die Zahnseide statt sanft auf und ab, einfach nur hin und her gezogen wird. Das scheuert auf Dauer die ohnehin empfindlichen Zahnhälse frei. Und Kronen können sich durch Zahnseide lockern. Besser: Zwischenzahnbürstchen (Interdentalbürsten). Sie sind leichter zu handhaben und reinigen noch besser (siehe Abbildung links).



Weiche Bürsten für die Zähne
Mit weichen Zahnbürsten verletzen Sie sich nicht so leicht am Zahnfleisch und schonen den Zahnschmelz. Nehmen Sie ruhig günstige Bürsten. Nach vier bis sechs Wochen muss sowieso eine Neue her!

Harte Bürsten fürs Gebiss
Gebissträger sind mit harten Bürsten und einer Zahncreme mit Schmirgelpartikeln (z. B. „Raucher-Zahncremes“) gut beraten. Putzen Sie Ihre Dritten jeden Abend – wie früher die eigenen Zähne. Spezielle Gebissreiner lieber nur einmal pro Woche anwenden. Sonst quillt der Kunststoff auf. Nach jedem Essen die Prothese am besten kurz unter fließendem Wasser abspülen.

Zahnpasta: nicht ohne Fluorid!
Fluorid steht immer wieder in der Diskussion. Denn der Stoff ist eigentlich giftig. Aber er härtet auch den Zahnschmelz und macht die Oberfläche glatt, sodass Kariesbakterien es schwer haben, sich

dort anzuhängen. Die einfache Regel lautet: Fluorid für Erwachsene ja – für Kinder nein. Sinnvoll ist auch eine wöchentliche Intensiv-Zahnhärtung mit einem speziellen Fluoridgelee (Apotheke).

Falls keine Zahnbürste zur Hand ist
Unterwegs ist das mit dem Zähneputzen oft schwierig. Spülen Sie Ihren Mund nach dem Essen mit Wasser aus, essen Sie ein Stück Käse, oder kauen Sie zuckerfreien Kaugummi. Das regt den Speichelfluss an. Und der neutralisiert zahnschädigende Säuren.

Wer im „Bonusheft“ (gibt's beim Zahnarzt) nachweist, dass er regelmäßig mindestens einmal im Jahr beim Zahnarzt war bekommt von der Krankenkasse mehr Geld dazu, wenn Zahnersatz nötig wird.

Einmal im Jahr zur „Prophylaxe“
Wer das Gefühl herrlich glatter, blitzsauberer Zähne einmal erleben hat, wird es immer wieder haben wollen. Deshalb: Gönnen Sie sich einmal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung (Foto, ab 50 Euro) beim Zahnarzt. So halbieren Sie Ihr Parodontitis- und Kariesrisiko. **M. MARCKWORDT**

Zweimal im Jahr zur Kontrolle
Wenn Zahnfleischartzündungen und Karies frühzeitig erkannt werden, sind sie gut behandelbar. Oft sogar ohne Bohrer! Deswegen ist eine Kontrolle alle sechs Monate sinnvoll. Zusatznutzen:



3 FRAGEN AN ...

Milan Michalides
Zahnarzt und Implantologe mit eigener Praxis in Stuhr/Bremen (www.zahnarzt-stuhr.de)



Viele Menschen haben regelrecht Panik vorm Zahnarzt. Was sagen Sie denen? Oft sind schlechte Erfahrungen die Ursache. Oder Eltern haben – weil sie selbst Angst hatten – bei ihrem Kind die Angst vorm Zahnarzt geschürt. Eines steht jedenfalls fest: Heute muss niemand mehr Schmerzen haben. Wir führen in unserer Praxis sogar Zahnbehandlungen in Vollnarkose durch.

Eine Vollnarkose? Ist das sinnvoll? Für Kinder und Erwachsene mit extremer Zahnarztangst, bei denen z. B. das gesamte Gebiss saniert werden muss, ist die Vollnarkose ein Segen. Oft sind Menschen nur durch diese Aussicht dazu zu bewegen, nach Jahrzehnten überhaupt wieder zum Zahnarzt zu gehen.

Jahrzehnte nicht beim Zahnarzt? Ist die Angst dann nicht besonders groß? Ja. Auch weil die Wahrscheinlichkeit sehr groß ist, dass die Zähne schadhhaft sind. Viele schämen sich – völlig grundlos! Ein Zahnarzt hat schon alles gesehen, und es kann ja niemand etwas für seine Angst. Das Problem zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten. Sie müssen also keine Angst haben, abgestempelt und von oben herab behandelt zu werden. Und wenn, ist das einfach der falsche Zahnarzt. Suchen Sie sich gleich eine Praxis, die Vollnarkose-Behandlungen anbietet (steht im Branchenbuch). Das erspart Ihnen den Weg zum Kieferchirurgen oder in die Zahnklinik.

ZEITLOS Gesunde, schöne Zähne sind keine Frage des Alters. Voraussetzung: richtige und gewissenhafte Pflege

DIE RICHTIGE PUTZTECHNIK

Rütteln statt schrubben Setzen Sie die Zahnbürste schräg an, sodass die Borsten Zahnfleisch und Zähne berühren. Jetzt streichen Sie mit kleinen Rüttelbewegungen von „rot“ nach „weiß“ (1). Für die Innenseiten (2) der Zähne setzen Sie die Bürste senkrecht an, auf den Kauflächen (3) waagrecht. So wird der Zahnfleischrand ideal gereinigt und massiert, der Zahnschmelz geschont.

