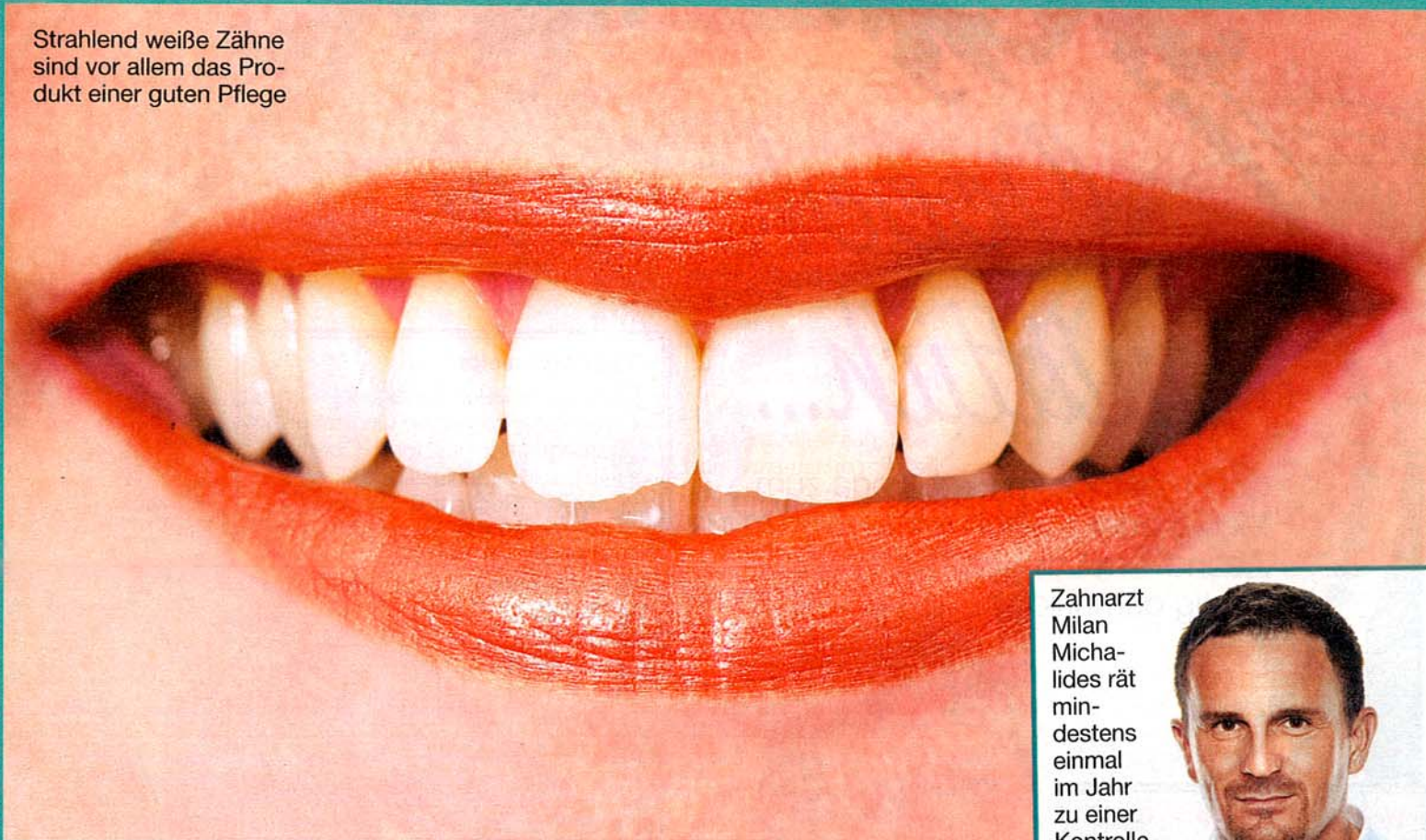


Strahlend weiße Zähne sind vor allem das Produkt einer guten Pflege



Zahnarzt Milan Michalides rät mindestens einmal im Jahr zu einer Kontrolle der Zähne



Mehr Biss

Gute Vorsätze für gesunde Zähne

Regelmäßig fassen viele Menschen gute Vorsätze. Die Zahngesundheit sollte dabei viel öfter eine Rolle spielen. Bereits mit geringem Aufwand lässt sich hier ein großer Effekt erzielen. Zahnarzt und Implantologe Milan Michalides gibt Tipps für eine umfassende Pflege. Damit Sie lange und kraftvoll zubeißen können.

Unter Kontrolle

Wer seine Zähne regelmäßig und gründlich pflegt, hat gewöhnlich nur selten akute Probleme. Dennoch empfehlen Mediziner, mindestens jährlich – besser halbjährlich – eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt wahrzunehmen. Denn Erkrankungen im Mundraum entstehen meist schleichend und verursachen zunächst keine Beschwerden. Bei

der Untersuchung erkennt der Arzt bereits erste Anzeichen und kann deren Fortschreiten frühzeitig entgegenwirken. Neben einer gezielten Behandlung erhalten Patienten oft Verbesserungsvorschläge für die eigene Zahnpflege. „So stellen wir immer wieder Defekte am Zahnschmelz fest, die durch zu starkes Bürsten entstehen“, berichtet Milan Michalides.

Regelmäßig durchleuchten

Abhängig von der individuellen Situation sollte die zahnärztliche Kontrolle alle zwei Jahre auch eine Röntgenuntersuchung umfassen. Auf diese Weise lässt sich der Zustand von Kieferknochen und Zahnwurzeln überprüfen. Milan Michalides ergänzt: „Um insbesondere bei Arztwechseln

unnötige Aufnahmen zu vermeiden, empfiehlt es sich, nach einem Röntgenpass zu fragen. In diesem lässt sich nachvollziehen, wann welcher Arzt eine entsprechende Untersuchung durchgeführt hat.“

Gründliche Reinigung

Rückstände in unzugänglichen Zahnfleischtaschen, Verfärbungen oder Zahnstein lassen sich trotz konsequenter Pflege nicht immer vermeiden. Aus diesem Grund raten Experten dazu, einmal pro Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen. Bei der etwa einstündigen Behandlung säubern Prophylaxehelfer Oberfläche, Zwischenräume und die Übergänge vom Zahn zum Zahnfleisch mit speziellen Instrumenten. Abschließend beugen

Politur und Fluoridbehandlung erneuten Ablagerungen vor.

Kein Aufschub

Kommt es zu Zahnschmerzen, zögern viele den Arztbesuch aus Angst vor einem möglichen Eingriff hinaus. „Damit erzielen sie jedoch selten den gewünschten Effekt“, weiß Milan Michalides. „Zum einen vergrößert sich der Defekt am Zahn mit der Zeit, sodass der notwendige Behandlungsumfang wächst, zum anderen steigt auch die Angst, je länger Betroffene den Termin vor sich herschieben.“ Wenn Zahnschmerzen auftreten und diese nicht nach kurzer Zeit abklingen, gilt es, kurzfristig einen Arzt aufzusuchen, damit aus kleinen Problemen keine größeren Schäden entstehen.

Info: www.zahnärzte-stuhr.de