

Köln, 25.09.2015

**25 Jahre Tag der Zahngesundheit**

# **25 ultimative proDente-Tipps zur Mundgesundheit**

**Ob es um die häusliche Mundpflege geht oder wie der Profi helfen kann – proDente gibt zum 25-jährigen Jubiläum des Tags der Zahngesundheit 25 hilfreiche Tipps für Groß und Klein:**

## **1. Zähneputzen – aber richtig**

Die zahnärztliche Empfehlung lautet: Zweimal täglich Zähne putzen – am besten von Rot nach Weiß. Also mit fegenden Bewegungen die Bürste mit sanftem Druck vom Zahnfleisch in Richtung Zähne führen. Um keine Stelle zu vergessen, ist eine gewisse Systematik sinnvoll: Erst die Kauflächen, dann die Außen- und zum Schluss die Innenflächen. Nutzen Sie Zahnseide oder eine Interdentalbürste einmal täglich. Das reinigt die Zahnzwischenräume.

## **2. Zahnpasta mit Fluorid verwenden**

Für die Zahnpasta gilt: immer altersentsprechend fluoridhaltig. Denn Fluoridverbindungen in Zahnpasten schützen vor Karies und machen die Zähne unempfindlicher gegenüber Säuren. Sie unterstützen die Remineralisierung des Zahnschmelzes und werden selbst in diesen eingelagert. Zudem bilden die Fluoride eine Art Schutzfilm um die Zähne und stören den Stoffwechsel der Kariesbakterien. Neben fluoridhaltiger Zahnpasta können weitere Fluoridierungsmaßnahmen beim Zahnarzt sinnvoll sein.

## **3. Zahnzwischenräume täglich reinigen**

Wussten Sie, dass Sie mit der Zahnbürste nur 70 Prozent der Oberfläche Ihrer Zähne erreichen? Für die anderen Flächen benötigen Sie spezielle Hilfsmittel. Zahnseide wird in einem

Abstand von etwa 15 cm mit beiden Händen gespannt. Führen Sie dann die Seide zwischen die Zähne und bewegen Sie die Zahnseide anliegend an die Krümmung des Zahnes von unten nach oben. Bei größeren Zahnzwischenräumen reinigen Sie mit Interdentalbürstchen. Schieben Sie die Bürstchen zwischen den Zähnen vorsichtig hin und her. Am besten lassen Sie sich den Gebrauch dieser Hilfsmittel in der Zahnarztpraxis zeigen.

#### **4. Professionelle Zahnreinigung für gute Mundhygiene**

Zahnpflege zu Hause ist wichtig. Doch von Zeit zu Zeit – abhängig von Ihrem individuellen Erkrankungsrisiko – sollte der Zahnarzt oder eine speziell ausgebildete Mitarbeiterin (Prophylaxeassistentin, Dentalhygienikerin) mit einer professionellen Zahnreinigung (PZR) Beläge und Verfärbungen entfernen. Die PZR ist in der Regel schmerzfrei. Sind die Zähne gründlich gereinigt, poliert und fluoridiert, haben Bakterien es deutlich schwerer, sich anzusiedeln.

#### **5. Hilfe bei Mundgeruch**

Schlechter Atem trotz guter Mundhygiene? Dann sollten Sie einen Zahnarzt aufsuchen. Bakterien im Mundraum durch Entzündungen des Zahnbettes (Parodontitis), Karies oder nicht gut gereinigten Zahnersatz sind die häufigsten Ursachen von Mundgeruch. Der Zahnarzt kann hier helfen. Seltener kann Mundgeruch auch auf Erkrankungen des Nasen-Rachenraums, Störungen der Verdauungsorgane oder Erkrankungen des Stoffwechsels wie Diabetes hindeuten. In diesem Fall überweist der Zahnarzt zu einem Facharzt.

#### **6. Zahnfleischbluten nicht unterschätzen**

Zahnfleischbluten ist meist ein Alarmsignal für eine Entzündung. Es sollte ernst genommen werden, denn unbehandelt kann es sogar zum Zahnverlust kommen. Der Zahnarzt klärt ab, ob es sich um eine Gingivitis (Zahnfleischentzündung) oder eine Parodontitis (Entzündung

des Zahnhalteapparates) handelt. Je nach Erkrankung behandelt er. Ursache für diese Entzündung ist ein Bakterienfilm, die sogenannte Plaque.

### **7. Gerade empfindliche Zähne brauchen Pflege**

Menschen mit empfindlichen Zähnen vernachlässigen aus Schmerz häufig die Mundhygiene – ein Teufelskreis. Denn schlecht gepflegte Zähne sind anfälliger für Erkrankungen wie Karies oder Parodontitis. Um die Schmerzen in den Griff zu bekommen, kann der Zahnarzt die empfindlichen Stellen beispielsweise mit einem Fluoridlack behandeln oder die Dentinkanälchen (Hohlräume im Zahnbein) mit einem dünnflüssigen Kunststoff verschließen.

### **8. Raucher sind gefährdet für Parodontitis**

Wer raucht hat ein deutlich höheres Risiko, an einer schweren Parodontitis zu erkranken. Raucher bemerken erst viel später, dass sie an einer Entzündung des Zahnhalteapparates leiden. Obwohl sich der Knochen schon abbaut, bemerken sie weder Schmerzen noch blutendes Zahnfleisch. Zudem sind die Abwehrmechanismen des Körpers eingeschränkt. Das Nervengift Nikotin dringt in die feinen Blutgefäße des Zahnfleischs. Sie werden verengt und das Gewebe nicht mehr normal durchblutet. Erstes Zahnfleischbluten – ein wichtiges Warnsignal für eine beginnende Parodontitis – bleibt somit aus. Rauchen erschwert zudem die Einheilung von Implantaten bei der Versorgung mit Zahnersatz.

### **9. Raucher sind gefährdet für Mundhöhlenkrebs**

Rauchen ist der größte Risikofaktor für die Entstehung von bösartigen Erkrankungen der Mundschleimhaut, dem sogenannten Mundhöhlenkrebs. Verhärtungen, Verdickungen und weißliche bzw. rötliche Verfärbungen der Mundschleimhaut können Hinweise auf einen beginnenden Mundhöhlenkrebs sein. Sollten Sie solche Veränderungen bemerken, wenden Sie

sich umgehend an Ihren Zahnarzt, um die Stellen untersuchen zu lassen.

## **10. Bonusheft nutzen**

Führen Sie ein Bonusheft, wenn Sie gesetzlich versichert sind. Ihr Zahnarzt dokumentiert hier die Vorsorgeuntersuchungen. Im Fall der Fälle sparen Sie mit dem Heft bares Geld. Sollte Zahnersatz nötig sein, zahlt die gesetzliche Krankenkasse einen um 20 Prozent höheren Zuschuss, wenn Sie fünf Jahre hintereinander zur Vorsorge bei Ihrem Zahnarzt waren. Können Sie sogar zehn Jahre regelmäßige Zahnarzttermine dokumentieren, erhöht sich Ihr Zuschuss um insgesamt 30 Prozent.

## **11. Gewährleistung für Zahnersatz aus Deutschland**

Bei gesetzlich Krankenversicherten übernimmt der Zahnarzt eine „Garantie“ von zwei Jahren für Sitz und Funktion des neuen Zahnersatzes. Bei Problemen muss er den Zahnersatz nachbessern oder sogar komplett neu anfertigen. Nach deutschem Recht besteht dieser Gewährleistungsanspruch für Zahnersatz aus dem Ausland nicht – auch wenn die Krankenkasse dafür einen Zuschuss gezahlt hat. Es gilt das Recht des entsprechenden Landes. Informieren Sie sich gegebenenfalls bei einer Patientenberatungsstelle.

## **12. Herausnehmbaren Zahnersatz pflegen**

Reinigen Sie herausnehmbaren Zahnersatz zweimal täglich mit einer Prothesenzahnbürste und Gelzahnpaste oder flüssiger Seife (gut abspülen!). Hierdurch entfernen Sie bakterielle Beläge. Tipp: Waschbecken zu einem Drittel mit Wasser füllen oder ein Handtuch ins Becken legen und darüber den Zahnersatz aus dem Mund nehmen. So bricht die Prothese nicht, sollte sie während der Reinigung herunterfallen. Bei Reinigungstabletten die Anwendungsvorschriften beachten. Von Zeit zu Zeit empfehlenswert: Prothesenreinigungen durch

ein zahntechnisches Labor. Der Zahnarzt veranlasst die Prothesenreinigung beim Dentallabor vor Ort. Eine professionelle Reinigung der Prothese kann dazu beitragen, dass Zahnersatz länger hält. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt.

### **13. Der Angst offensiv begegnen**

Fast jeder Patient kämpft mit einer gewissen Anspannung vor dem Zahnarztbesuch – die einen mehr, die anderen weniger. Fünf Prozent der Bevölkerung sind sogenannte „Zahnbehandlungsphobiker“, die den Zahnarzt nur in extremen Situationen aufsuchen. Trotz Angst sollten Sie den Zahnarzt dennoch nicht meiden, sondern offen mit ihm über Ihre Ängste das Gespräch suchen. Gemeinsam können Sie eine Lösung finden. Ihre Zähne werden es Ihnen danken.

### **14. Weisheitszähne immer ziehen?**

Ob sie gezogen werden müssen, hängt von vorhandenen Beschwerden oder möglichen zukünftigen Probleme ab. Aber auch von den Risiken bei der Entfernung. Mit einem Röntgenbild kann mehr Klarheit erreicht werden. Stehen die Weisheitszähne korrekt in der Zahnreihe oder sind sie tief im Knochen verankert und besteht ein hohes Risiko für Komplikationen bei der Operation, verbleiben sie in der Regel im Kiefer. Sind Weisheitszähne entzündet, schädigen die Nachbarzähne oder stören beim Kauen entfernt der Zahnarzt sie in der Regel.

### **15. Saures und Süßes greifen Zähne an**

Wer viel Frisches wie Obst, Fruchtsäfte oder mit Essig angemachte Salate verzehrt, lebt zwar eigentlich gesund, hat aber ein hohes Risiko für Zahnerosionen. Denn die in den Lebensmitteln enthaltene Säure greift den Zahnschmelz an. Das gilt auch für säurehaltige Getränke – vor allen Dingen für zitronensäurehaltige Limonaden. Sie enthalten zudem viel zahnschädigenden Zucker. Ausgleich schaffen Milch oder

Milchprodukte wie Käse, da das darin enthaltene Kalzium die Mineralverluste im Schmelz wieder ausgleichen kann. Bananen, Trockenfrüchte oder Müsliriegel weisen zwar keine nennenswerten Mengen an Säure auf, sind aber sehr zuckerhaltig und haben eine klebrige Konsistenz. Im Hinblick auf Karies sollten süße Zwischenmahlzeiten und Getränke möglichst gemieden werden.

### **16. Zahnfreundlich Naschen mit dem „Zahnmännchen“**

Zucker schädigt die Zähne. Aber nicht jedes Produkt auf dem Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe aufgeführt sind, ist automatisch zahnfreundlich. Ferner dürfen Produkte, die auf dem Etikett mit „zuckerfrei“, „ungesüßt“ oder „ohne Zuckerzusatz“ werben, zwar keinen Haushaltszucker, aber dennoch andere Zuckerarten enthalten. Vorsicht ist also auch hier geboten und ein Blick auf die Nährwerttabelle sinnvoll! Wer auf Nummer sicher gehen möchte: Zuckerfreie, zahnfreundliche Süßwaren, die wissenschaftlich getestet sind, erkennen Verbraucher zum Beispiel am Siegel „Zahnmännchen“ der Aktion zahnfreundlich e.V.

### **17. Wie entstehen Zahnverfärbungen?**

Im Laufe des Lebens wird der Zahnschmelz durch Abkautung dünner. Die Zähne bekommen eine gelblichere Farbe, denn das darunter liegende dunklere Zahnbein (Dentin) scheint deutlicher durch. Äußere Verfärbungen der Zähne können auch durch Nahrungs- und Genussmittel wie Tee, Kaffee, Rotwein, Tabak, farbintensive Säfte, Beerenfrüchte, Lakritz und Gewürze sowie bestimmte Medikamente entstehen. Innere Verfärbungen können durch abgestorbene Zahnnerven oder eine Wurzelkanalbehandlung hervorgerufen werden.

### **18. Bleaching nur beim Zahnarzt!**

Wenn Zähne ihre natürliche Farbe verlieren, kann Bleichen, das sogenannte „Bleaching“, sie aufhellen. Der Zahnarzt untersucht

die Zähne zunächst eingehend und reinigt sie gründlich mit einer professionellen Zahnreinigung. Diese entfernt alle außen auf dem Zahn anliegenden Verfärbungen und hellt die Zähne auf. Falls dies nicht ausreicht, werden die Zähne mit Hilfe eines speziellen Gels gebleicht. Achtung bei Füllungen oder Zahnersatz: Bleichmittel hellen diese nicht auf! Unter Umständen stimmt also die Farbe der aufgehellten Zähne nicht mehr mit den Füllungen oder dem Zahnersatz überein.

### **19. Schwangere: Gute Mundgesundheit besonders wichtig**

Schwangere sollten besonders gut auf ihre Mundgesundheit achten. Ist die Schwangerschaft geplant, empfiehlt es sich, notwendige Behandlungen bereits vorher abzuschließen. Bei bestehender Schwangerschaft sollte möglichst früh ein Vorsorgetermin mit dem Zahnarzt vereinbart werden. Durch die hormonellen Veränderungen können sich Zahnfleisch und Zahnbett schneller entzünden. Der Zahnarzt kann eine Entzündung des Zahnhalteapparates frühzeitig erkennen und behandeln. Eine gesunde Mundhöhle senkt das Risiko für mögliche Komplikationen während der Schwangerschaft und schafft gute Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

### **20. Zähne pflegen ab dem ersten Zahn**

Bereits Säuglinge und Kleinkinder sollten ab dem ersten Zahn mit Hilfe der Eltern einmal täglich die Zähne pflegen. Am besten mit einer kindgerechten weichen Zahnbürste und einem Hauch fluoridhaltiger Kinderzahncreme. Ab dem zweiten Lebensjahr sollte dies zweimal täglich geschehen. Etwas ältere Kinder sind begeistert, wenn sie sich beim Einkaufen mit Mama oder Papa aus dem breiten Sortiment an bunten Kinderzahnbürsten ihre eigene selber aussuchen dürfen. Auch elektrische Zahnbürsten gibt es speziell für Kinder. Sie können besonders bei kleinen Technikfreaks das Interesse am Putzen erhöhen.

## **21. Achtung Nuckelflaschenkaries!**

Säuglinge und Kleinkinder lieben es zu nuckeln. Das beruhigt und kommt ihrem natürlichen Saugbedürfnis nach. Wenn die Nuckelflasche jedoch als ständiger Begleiter mit zucker- und säurehaltigen Getränken gefüllt wird, besteht die große Gefahr einer Nuckelflaschenkaries. Bakterien im Mundraum verwandeln Zucker zu Säure, die den Zahn entkalkt und langsam zerstört. Enthalten die Getränke zusätzlich Säure, wird dieser Effekt verstärkt. Erste Anzeichen einer frühkindlichen Karies sind weiße Flecken auf den betroffenen Milchzähnen, vor allem auf den oberen Schneidezähnen.

## **22. Ab sechs Jahren: Backenzähne versiegeln lassen**

Ab sechs Jahren kann Ihr Kind Zahnpasta für Erwachsene mit höherem Fluoridgehalt verwenden. Denn: Jetzt sind schon die ersten bleibenden Zähne da. Gerade die Backenzähne sollten gut gepflegt werden. In den Grübchen, auch Fissuren genannt, kann schnell Karies entstehen. Sobald die Kaufläche der Zähne durchgebrochen ist, sollte der Zahnarzt sie regelmäßig mit Fluoridlack behandeln. Bei kariesgefährdeten Grübchen sollte eine Fissurenversiegelung mit einer Kunststoffmasse durchgeführt werden. Diese tragen die gesetzlichen Krankenkassen für die großen bleibenden Backenzähne.

## **23. Piercings: Gefährlich für die Zähne**

Zungen- und Lippenpiercings können langfristig Zähne und Zahnhalteapparat regelrecht zerstören. Der Schmuck aus Metall schlägt beim Sprechen, Schlucken oder Essen gegen die Zähne. Dort erzeugt er feine Risse, Brüche oder Schmelzabsplitterungen. Verschlüsse, die auf das Zahnfleisch und die Mundschleimhaut drücken, können Schleimhautirritationen oder Entzündungen verursachen. Durch ein Piercing kann auch das Zahnfleisch zurückgehen. Die Zähne werden gelockert und die Zahnhäse freigelegt.



Harmloser sind auf die Zähne aufklebbare Schmuckstücke wie Dazzler oder Twinkles.

## **24. Was tun bei einem Zahnunfall?**

Herausgeschlagene Zähne kann der Zahnarzt wieder einpflanzen. Abgebrochene Zähne kann er lebenslang erhalten. Es gilt: Blutet die Wunde stark, mit einem Stofftaschentuch oder sterilem Verbandsmaterial Druck auf die Stelle ausüben. Wackeln Sie nicht an gelockerten Zähnen und kühlen Sie den Mund von außen. Ausgeschlagene Zähne oder Zahnteile suchen. Dabei nur die Zahnkrone und nicht die Zahnwurzel anfassen, Verschmutzungen nicht reinigen. Beim Transport in die Zahnklinik oder eine Zahnarztpraxis sollten Sie den Zahn am besten in einer Zahnrettungsbox aus der Apotheke aufbewahren.

## **25. Wie finde ich einen Zahnarzt?**

Eine zentrale Zahnarztsuche finden Sie unter [www.prodente.de/zahnaerzte.html](http://www.prodente.de/zahnaerzte.html). Hier veröffentlichen die Zahnärztekammern aktuelle Adressen der jeweils in diesem Bundesland tätigen Zahnärzte. Oft können Sie auch nach Spezialisten suchen. Für die Suche über Bewertungsportale hat die Bundeszahnärztekammer dafür Qualitätskriterien entwickelt: [http://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/qualitaet/bewertungsportal\\_e.pdf](http://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/qualitaet/bewertungsportal_e.pdf)

### **14.073 Zeichen, Beleg erbeten**

#### **Initiative proDente e.V. – Fakten**

Fünf Verbände, die das gesamte dentale Leistungsspektrum in Deutschland repräsentieren, engagieren sich in der Initiative proDente e.V.:

- Die Bundeszahnärztekammer (BZÄK)
- Der Freie Verband der Deutschen Zahnärzte (FVDZ)
- Der Verband der Deutschen Zahntechniker-Innungen (VDZI)
- Der Verband der Deutschen Dental-Industrie (VDDI)
- Bundesverband Dentalhandel (BVD)

#### **Warum diese Initiative?**

proDente hat sich zum Ziel gesetzt, fundiertes Fachwissen aus den Bereichen Zahnmedizin und Zahntechnik zu vermitteln. Die Initiative will zur Unterstützung der Zahnärzte und Zahntechniker engagierte Aufklärung für den Patienten bieten.

proDente will den Wert gesunder und schöner Zähne darstellen. Vor allem die Aufklärungsarbeit von der Prophylaxe bis zur Prothetik steht dabei im Mittelpunkt. Für Zahnärzte und Zahntechniker präsentiert proDente ein umfangreiches Service-Angebot, um die Kommunikation mit den Patienten zu erleichtern.

#### **Aktivitäten**

proDente produziert wissenschaftlich fundiertes Informationsmaterial in verständlicher Aufmachung. Dazu zählt die Informationsbroschüre "Lust auf schöne Zähne" sowie insgesamt zehn Info-Blätter zu speziellen Gebieten der Zahnmedizin. Die Themenpalette wird regelmäßig erweitert. Im Internet ist proDente mit einem Informationsportal präsent ([www.prodente.de](http://www.prodente.de)).

#### **Geschäftsstelle**

Dirk Kropp, Geschäftsführer Public Relations, ist Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Öffentlichkeitsarbeit von proDente. Sitz der Geschäftsstelle ist Köln.