

Worauf muss ich beim Zahnbürstenkauf achten?

Generell gilt: Diejenige Zahnbürste ist am besten geeignet, die den größtmöglichen Putzeffekt bewirkt und dabei nicht schadet. Wichtige Entscheidungskriterien für den Laien sind in diesem Zusammenhang:

- a) der Zahnbürstenkopf: Er sollte nicht zu groß sein! Entscheidend ist, dass alle Zähne erreicht und gesäubert werden können
- b) die Borsten: Abgerundete Kunststoffborsten sind das Mittel der Wahl! Naturborsten sind abzulehnen! Sie sind spitz zulaufend und enthalten einen Markkanal, in den sich Bakterien aus der Mundhöhle beim Putzen einnisten können. Putzen mit Naturborsten kann so Verletzungen und Infektionen des Zahnfleisches bewirken
- c) der Griff: Er sollte so beschaffen sein, dass auch zwei- bis dreiminütiges Putzen ohne Anstrengungen möglich ist. Kompakte, dickere Griffe sind diesbezüglich vorteilhafter als dünne Griffe. Dies gilt ganz besonders für Kinder und Senioren



Gute Noten für elektrische Zahnbürsten

Unter dem Gesichtspunkt der Kariesprävention stellt das Zähneputzen die effektivste Methode der Plaqueentfernung dar. Dabei ist insbesondere festzuhalten, dass eine effektive Zahnreinigung von der manuellen Geschicklichkeit sowie der Motivation des Einzelnen abhängt.

Untersuchungen haben jüngst ergeben, dass elektrische Zahnbürsten im Vergleich zu manuellen Zahnbürsten nicht nur motivationsfördernd, sondern auch hinsichtlich der Reduktion von Plaque (Belägen) und Gingivitis (Zahnfleischentzündung) als gleichwertig bzw. in einigen Fällen sogar als überlegen einzuschätzen sind.

Dies gilt auch für Untersuchungen, die elektrische und manuelle Zahnbürsten im Kindesalter miteinander verglichen haben.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e.V.



Kaugummi kauen oder Zähne putzen?

Wer ungezuckerten Kaugummi kaut, tut damit gleichzeitig etwas für die Zahngesundheit. Denn dadurch wird der Speichelfluss angeregt, der wichtig für die "Selbstreinigung" der Zähne ist.

Besonders vorbeugend gegen Karies wirken Kaugummis, die den Zuckeraustauschstoff "Xylit" enthalten. Man erkennt sie am Zahnmännchen auf der Packung, mit dem zahnfreundliche Süßwaren ausgezeichnet sind. Mehrere Untersuchungen haben gezeigt, dass Xylit in der Lage ist, die Menge an Plaque - das sind weiche, weißliche Zahnbeläge, aus denen sich Karies und Zahnstein entwickeln - sowie die Zahl der Karies verursachenden Bakterien im Speichel zu verringern. Außerdem stärkt Xylit den Zahnschmelz.

Doch trotz positiver Wirkung können solche Kaugummis das Zähneputzen **nicht** ersetzen, da sie nicht die reinigende Wirkung der Zahnbürste haben. Als Ergänzung zur Zahn- und Mundpflege sind sie jedoch sinnvoll.



Kariesentstehung



Abbildung 1: Kariös zerstörtes Gebiss

Starke kariöse Zerstörung der Frontzähne im bleibenden Gebiss.



Abbildung 2: "Schwachstellen" der Zähne

Schmutznischen der Zähne, in denen sich bei ungenügender Zahnpflege verstärkt Beläge ansammeln. Hier besteht daher eine erhöhte Kariesgefahr.

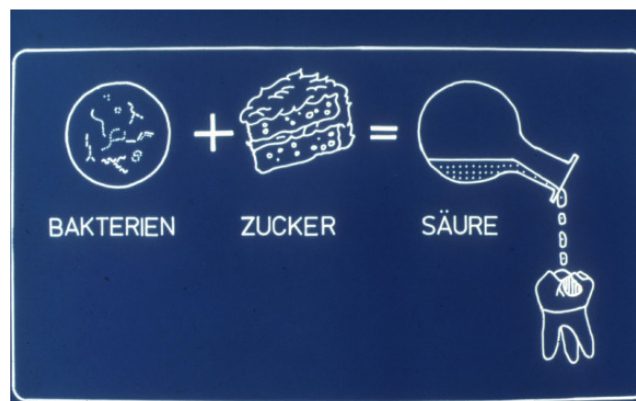


Abbildung 3: Voraussetzungen für die Entstehung von Karies

Bestimmte Bakterien können sich an den Zähnen festsetzen und einen Belag ("Plaque") bilden. Wenn diesen Bakterien Zucker als Nährstoff zur Verfügung steht, wird der Zucker zu

Säuren umgewandelt (Bakterien + Zucker + Zeit = Säuren). Diese Säuren lösen den harten Zahnschmelz auf, die kariöse Zerstörung beginnt.

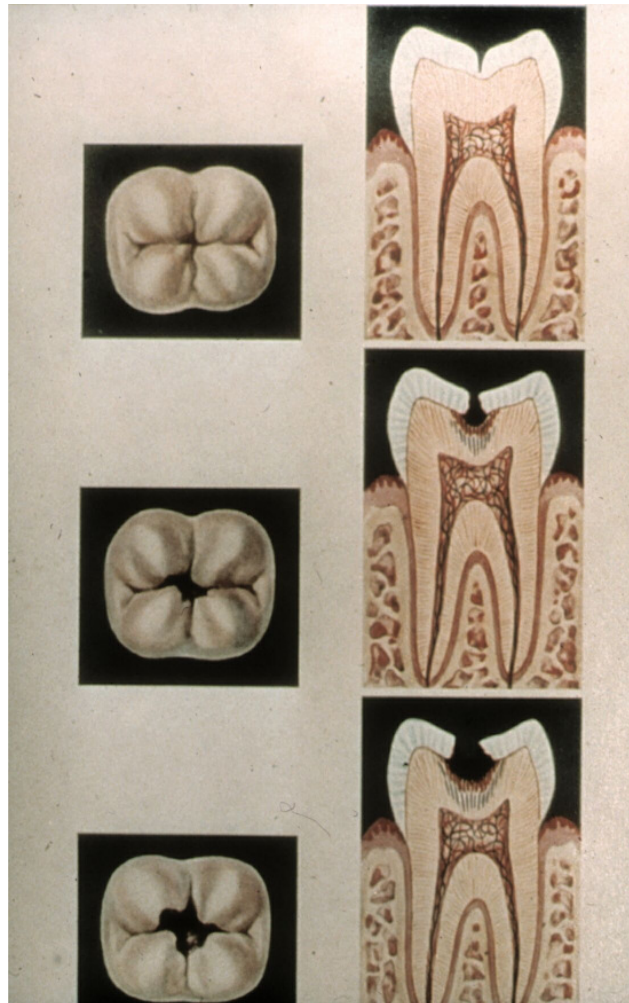


Abbildung 4: Schematische Darstellung des Kariesverlaufs auf der Kaufläche:

Oben: Gesunder Zahn. Auf der Kaufläche hat der Zahnschmelz Furchen ("Fissuren"), in denen sich Bakterien und Speisereste ansammeln können, wenn sie nicht durch die Zahnbürste entfernt werden. Durch Säurebildung kommt es zu einer Schmelzschädigung ("Kreidefleck").

Mitte: Der kariöse Prozess hat den Zahnschmelz durchdrungen und ist in das Zahnbein ("Dentin") eingedrungen. Nervenfasereindungen im Dentin führen zu ersten Schmerzen.

Unten: Wird das Loch nicht mit einer Füllung versehen, geht die Zerstörung des Zahns weiter und erreicht den Zahnerv ("Pulpa"). Bakterien und von ihnen erzeugte Giftstoffe greifen den Zahnerv an. Sehr starke Schmerzen gehen mit der Zerstörung des Zahnervs einher. Sie enden erst, wenn der Zahnerv völlig zerstört und abgestorben ist.



Abbildung 5: Zahnbeläge nicht eingefärbt

Voraussetzung für die Entstehung von Karies sind Zahnbeläge ("Plaque"). Das ungeübte Auge erkennt diese Beläge oft nicht.



Abbildung 6: Zahnbeläge eingefärbt

Durch Einfärbung können Zahnbeläge dargestellt werden. Auf diesem Bild ist deutlich zu sehen, wie sich dicke Zahnbeläge am Zahnfleischrand abgelagert haben und wie sie sich in die Zahnzwischenräume hineinziehen.

Nach dem Zähneputzen mit wenig Wasser nachspülen



Eine Studie unter Schulkindern hat ergeben, dass nach dem Zähneputzen der Mund mit nur wenig Wasser ausgespült werden sollte. Je länger die Fluoridmenge aus der Zahnpasta in der Mundhöhle verbleibt, desto wirksamer ist auch der Schutz vor Karies.

An insgesamt 4.294 Kindern wurde über vier Jahre hinweg die Wirksamkeit zweier Zahnpasten mit unterschiedlichem Fluoridgehalt getestet. Ihr Gebiss wurde alle Vierteljahre untersucht, doch gab es ansonsten keinerlei Vorschriften zur individuellen Mundhygiene. Die Studie zeigte eindeutig, dass der Schutz vor Karies umso besser ist, je häufiger die Zähne geputzt werden und je höher der Fluoridgehalt der Zahnpasta ist.

Doch auch die Spülmethode nach dem Zähneputzen ist von Bedeutung, wie die Wissenschaftler herausfanden. Kinder, die zum Nachspülen einen Wasserbecher verwendeten, wiesen nämlich deutlich höhere Kariesraten auf. Offensichtlich wird bei der Wasserbecher-Methode mehr Wasser verwendet als bei den anderen Spülarten, so dass die zur Vorbeugung gegen Karies wichtigen Fluoride gleich mit ausgeschwemmt werden.

Quelle: Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten

Wie häufig sollten die Zähne geputzt werden?

Als grobe Richtlinie kann gelten: Zweimal täglich. Entscheidend ist jedoch weniger die Häufigkeit als vielmehr die Qualität der Zahnreinigung.

Eine gleichermaßen für jedermann praktikable wie auch fachlich ausreichende Empfehlung wäre:

Einmal täglich gründlich (vorzugsweise am Abend vor dem Schlafengehen; dann ist genügend Zeit) und einmal (am Morgen vor oder nach dem Frühstück) "im Schnelldurchgang".



Wie mach ich meinem Kind das Zähneputzen „schmackhaft“?

Kinder sehen Zähneputzen nicht selten als lästige Pflichterfüllung an, vor der man sich am besten drückt. Eltern sollten jedoch den "Schlendrian" gar nicht erst einreißen lassen, sondern auf regelmäßiger und gewissenhafter Zahnpflege ihrer Kinder bestehen. Denn sie ist gerade während der Zeit des Milchgebisses und des Zahnwechsels - also zwischen dem zweiten und dem dreizehnten Lebensjahr - die Voraussetzung für ein gesundes Gebiss, gut geformte Kiefer und eine heile Mundhöhle.

Der erhobene Zeigefinger und die Androhung von Strafe ist vielleicht manchmal unvermeidlich, aber nicht unbedingt die beste Methode, Kinder zum Zähneputzen zu motivieren. Kinder sind nur dann motiviert zum Zähneputzen, wenn sie den Sinn der Aktion begreifen. Eltern sollten also ihren Kindern plastisch schildern, wie wichtig gesunde Zähne für den gesamten Organismus sind.

Zähneputzen
für Anfänger



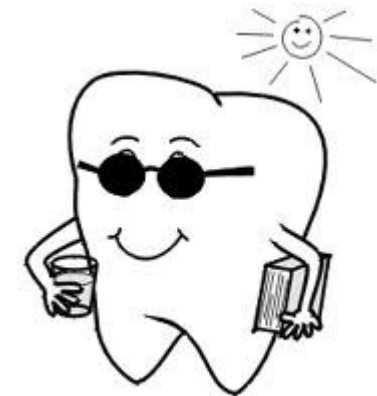
Wie sollten Kinderzähne gepflegt werden?

Mundhygiene muss sich im Laufe der kindlichen Entwicklung zu einer selbstverständlichen Tätigkeit entwickeln. Deshalb sollten Sie so früh wie möglich damit bei Ihrem Kind anfangen.

Wenn Sie Ihr Baby baden und seinen Körper und sein Gesicht waschen, dann sollten Sie spielerisch mit einem Tüchlein über Unterkiefer und Oberkiefer fahren, denn Psychologen haben festgestellt, dass diese kleine Handlung die Bereitschaft des heranwachsenden Kindes wesentlich mitbestimmt, die Zähne regelmäßig von selbst zu putzen.

Sind dann die ersten Milchzähne durchgebrochen, so reinigen Sie diese Zähnchen regelmäßig mit einem Wattestäbchen oder einem Löffchen von Milch- und Speiseresten. Zahnpasta ist hierfür nicht nötig, Wasser reicht vollkommen aus. Im Kindergartenalter, also mit etwa drei Jahren, kann dann das Kind das Zähneputzen allmählich selbst übernehmen.

Grundsätzlich gelten bei der Auswahl einer Kinderzahnbürste die gleichen Kriterien wie beim Kauf einer Erwachsenenbürste. Das Borstenfeld sollte aus Kunststoffborsten, die zur Vermeidung von Verletzungen abgerundete Borstenenden haben, bestehen.



Wie sollte eine Zahncreme zusammengesetzt sein?

Zahnpasten sind generell Stoffgemische und setzen sich aus den Hauptbestandteilen zusammen:

- Putzkörper
- Bindemittel
- Feuchthaltemittel
- Geschmacks- und Aromastoffe
- Tenside, oberflächenaktive Substanzen
- Konservierungsmittel
- Farbstoffe und -pigmente
- Wasser
- Wirkstoffe

Entscheidend für die Qualität einer Zahnpasta ist, dass die einzelnen Komponenten gut aufeinander abgestimmt sind. Nur dann können die in der Zahnpasta befindlichen Wirkstoffe während des Putzvorganges freigesetzt werden und ihre karies- und gingivitis-parodontitisprophylaktische Wirkung tatsächlich entfalten. In den Zahnpasten der großen internationalen Hersteller ist diese Bedingung erfüllt.



Zahnfleischentzündung durch Stress

Stress wirkt sich nachweislich negativ auf die Mundgesundheit aus. Zu diesem Ergebnis kommt eine an der Züricher Universität durchgeführte Studie, an der 52 Medizinstudenten teilnahmen. Von den durchschnittlich 23 Jahre alten Probanden befanden sich 26 in Examenssituationen, in denen sie wichtige Prüfungen zu absolvieren hatten, während sich die Kontrollgruppe in keiner akuten Prüfungssituation befand.

Bei den Examenskandidaten wurden vier Wochen vor den Prüfungen und am letzten Examenstag Tests durchgeführt, die den Zustand des Zahnfleisches bewerteten. Das Ergebnis zeigte eine deutliche Verschlechterung der Mundgesundheit bei den Examenskandidaten im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Der Zusammenhang zwischen psychischem Stress und parodontalen Entzündungen ist noch nicht eindeutig geklärt. Weitere Untersuchungen müssen zeigen, ob eine möglicherweise zeitweilige Vernachlässigung der Mundhygiene, eine Veränderung der Rauch- und Essgewohnheiten oder eine Verminderung der Speichelproduktion in der Prüfungszeit als Auslöser in Frage kommen.

Quelle: IME Wissenschaftlicher Informationsdienst



Zigaretten kosten manchen Zahn

Etwa 50 Prozent der Parodontitis junger Erwachsener geht zu Lasten des Zigarettenkonsums. Gleichzeitig sind die Therapieergebnisse bei Rauchern deutlich schlechter. Prof. Dr. med. dent. Hans-Peter Müller, Heidelberg, fordert daher in seiner Übersichtsarbeit "Rauchen und parodontale Gesundheit", dass auch die Zahnärzte ihre Patienten motivieren und unterstützen sollten, mit dem Rauchen aufzuhören.

Negative Folgen des Zigarettenkonsums wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Lungenkrebs sind weithin bekannt. Vergessen wird allerdings oft, dass Rauchen auch negative Auswirkungen auf die Zahngesundheit hat.

Zigarettenrauch hemmt die Funktion der körpereigenen Abwehrkräfte und begünstigt so eine bakterielle Besiedelung in der Mundhöhle.

Quelle: Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde (DAZ)



Zahnschmuck kann Risse in den Zahnschmelz schlagen

Längst sind nicht alle Risiken des Piercings für die Gesundheit bekannt. So hat jetzt eine US-amerikanische Zahnärztin darauf aufmerksam gemacht, dass Schmuckstücke in der Zunge als Folge ständiger Zungenbewegungen an die Zähne zu schmerzhaften Mikrofrakturen im Zahnschmelz führen können. Ein Problem beim Piercing der Zunge sind aber auch dadurch bedingte Infektionen.

Durch Mikrofrakturen, also feine Risse im Zahnschmelz, können Kälte, Hitze oder auch Nahrungsbestandteile den Zahnnerv reizen. Der Zahn selbst sei bei der Inspektion unauffällig; meist seien die Prämolaren betroffen. Mikrofrakturen können auch durch thermische Belastungen oder etwa durch einen Schlag auf den Kiefer zustande kommen.

Neben Zahnschäden kann Piercing auch zu Infektionen der Zunge führen. Teilweise sind die Patienten dann zwei bis drei Wochen außer Gefecht gesetzt und müssen in die Klinik. Diese Gefahr wird durch den Trend verstärkt, die Schmuckstücke immer tiefer im Rachen an der Zunge anzubringen.

Quelle: Ärzte-Zeitung

