



❖ Sinnvolle Behandlungen  
❖ Neue Therapien  
❖ Wirksame Pflege

# Im Kampf gegen Parodontitis und Karies können Sie selbst und die moderne Medizin viel tun

## Gesunde Zähne & Zahnfleisch

### Die besten Tipps für ein schönes Lächeln

#### 1 Macht Süßes wirklich schlechte Zähne?

Seit der Steinzeit, also seitdem der Mensch sich von Kohlenhydraten – ein anderes Wort für Zucker – ernährt, leidet er unter Karies. Doch erst wenn Bakterien die Kohlenhydrate durch mangelnde Zahnpflege in Säuren umwandeln und Zahnschmelz und Schleimhaut angreifen, kommt es zu Zahnfäule (Karies) und Entzündungen (Parodontitis). Wer putzt, darf „sündigen“!



Interdentalbürsten: geniale Mini-putzer für Zahnzwischenräume

#### 2 Kann bei Karies nur der Bohrer helfen?

Im frühen Karies-Stadium kann die Zahnoberfläche durch Fluoridieren geheilt werden! Hat sich die Karies aber bis ins Zahninnere vorgearbeitet, muss die beschädigte Substanz mit dem Bohrer restlos entfernt werden – sonst ist trotz Füllung der Zahnnerv gefährdet! Noch Zukunftsmusik: Abtöten der Bakterien durch Ozon oder per Plasma-Nadel!

#### 3 Ist Hypnose ein Ersatz für die Spritze?

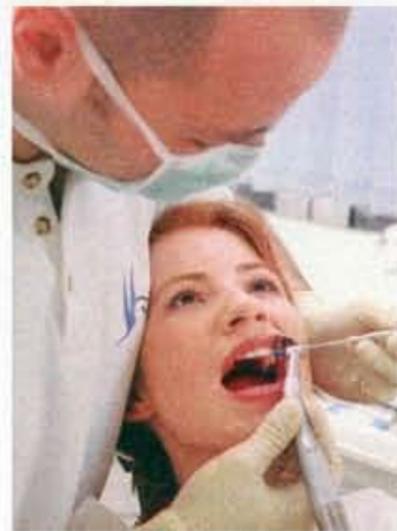
Eine Hypnose verändert die Schmerzwahrnehmung im Gehirn. Dadurch kann sich, wenn der Patient es wünscht, eine Betäubung erübrigen. Völlig ersetzt wird die Spritze dadurch allerdings nicht. Positiv: Gerade das Setzen der Injektion wird in Trance oft gar nicht mehr bemerkt. Außerdem kann die Menge des Lokalanästhetikums deutlich verringert werden.

#### 4 Was ist das beste Material für eine Zahnfüllung?

Das hängt von Faktoren wie Größe und Lage des Defektes ab. Amalgam wird, wenn überhaupt, nur im Backenzahnbereich verwendet. Kunststofffüllungen (Composite) eignen sich für den Frontzahnbereich und für kleinere Füllungen der Seitenzähne. Allerdings gelten sie als bakterienfreundlich. Deshalb sollte die Mundhygiene optimal sein. Keramik-Inlays sind für Defekte geeignet, die im kaudrucktragenden Seitenzahngebiet liegen. Da Klebstoffe eingesetzt werden, können grundsätzlich Allergien auftreten.

#### 5 Ist Parodontitis wirklich so gefährlich?

Ja, wahrscheinlich sogar gefährlicher, als selbst Ärzte dachten. Ausgelöst durch Keime, die sich im Zahnbelag tummeln, kommt es zunächst zu häufigem Zahnfleischbluten. Unternehmen Sie nichts, greift die Entzündung auf den Zahnhalteapparat über. Die Folge: Zahnverlust. Doch schlimmer noch: Neueste Studien weisen auf einen Zusammenhang mit Infarkt, Fehlgeburt und Rheuma hin.



Die Zahnreinigung beim Dentalhygieniker entfernt problematische Beläge, glättet Zahnoberflächen

#### 6 Ist professionelle Zahnreinigung sinnvoll?

Klares Ja! Am besten zweimal pro Jahr. Denn: Egal ob Karies, Parodontitis oder Mundgeruch – die Gefahr kommt von den Belägen. Denen rücken versierte Dentalhygieniker per Ultraschall, Mini-Sandstrahler und Polierpaste zu Leibe, gerade dort, wo Sie nicht hinkommen. Hinzu kommt: Es werden nicht nur Zähne und Zahnfleischtaschen gereinigt. Die Zähne profitieren auch optisch!

#### 7 Wann müssen Weisheitszähne wirklich gezogen werden?

Weisheitszähne tauchen ab dem 16. Lebensjahr auf und werden häufig vorsorglich vom Zahnarzt gezogen. Das muss nicht sein! Nur wenn der Kiefer zu eng ist, die Zähne schief, verkeilt sind oder nicht vollständig durchbrechen und es zu Entzündungen kommt, sollten sie raus! Ebenfalls problematisch: Wenn ihre Lage nur mangelhafte Zahnhygiene zulässt!

#### 8 Elektrisch oder mit der Hand putzen – was ist besser für meine Zähne?

Wenn Sie zweimal täglich für zwei Minuten locker jeden einzelnen Zahn innen und außen und dabei von rot (Zahnfleisch) nach weiß (Zahn) putzen, ist es egal, ob das mit einer elektrischen, vibrierenden oder normalen Zahnbürste (perfekt: kleiner Kopf mit weichen Borsten) geschieht. Eine aktuelle Studie Düsseldorfer Zahnärzte ergab zudem, dass antibakterielles Mundwasser besser vor Parodontitis schützt als Zahnseide.



Zahnseide schnitt Studien zufolge in Sachen Reinigung gegenüber Mundwasser schlechter ab

### Lisa Infos & Fakten

#### Das raten die LISA-Experten

##### Perfekter Halt für neue Zähne



Dr. Timo Adam, Zahnarzt, Klinik ABC Bogen, Hamburg

■ **Implantate** gelten als natürlichster Zahnersatz, sind kaum von echten Zähnen zu unterscheiden. Werden sie fachgerecht in den Kiefer eingebracht, können sie jahrzehntelang halten.  
■ **Rund 200.000** künstliche Wurzeln werden inzwischen jährlich verpflanzt. Vorteil: Die sog. Titanwurzeln beugen gefährlichem Kieferknochenabbau vor. Anders als oberflächliche Prothesen stimulieren sie den Knochen, der Kiefer schrumpft nicht.

■ **Wichtig:** Lassen Sie sich nicht zur Sofort-Behandlung drängen. Implantat-Versorgung braucht und hat Zeit. Lassen Sie sich vorher immer einen Kostenplan erstellen. So entgehen Sie Abzockern!

#### Der beste Zahnarzt sind Sie selbst!



Prof. Dr. Andrej M. Kielbassa, Zahnexperte, Charité, Berlin

■ **Fluoridhaltige Zahncreme** nach dem Putzen nur ausspucken, nicht mit Wasser nachspülen. Eventuell wöchentlich ein Fluoridgelee verwenden. Putzen Sie weniger kraftvoll – das schädigt nur das Zahnfleisch – dafür aber gründlich!

■ **Nicht direkt** nach dem Essen putzen, denn der Genuss von sauren Speisen und Getränken greift den Zahnschmelz an! Außerdem: Schränken Sie Ihren Zuckerkonsum und häufige Zwischenmahlzeiten ein!

■ **Kerniges, Korniges und Kräftiges** reinigt die Zähne und massiert das Zahnfleisch. Zuckerfreies Kaugummi schützt zusätzlich vor gefährlichen Zahnbelägen. Auch das Säubern der Zunge mit einer entsprechenden Bürste verringert die Bakterien.

#### Die drei häufigsten Zahn-Mythen

■ **Jedes Kind kostet einen Zahn!** Falsch. Zwar ist die Körperabwehr in der Schwangerschaft geschwächt, so dass sich Bakterien vermehren und Parodontitis auslösen können, was wiederum zu Zahnverlust führen kann. Gute Mundhygiene schützt aber davor.

■ **Kräftiges Schrubben ist gut.** Falsch. Zu festes Putzen schadet dem Zahnschmelz und dem Zahnfleisch.

■ **Kaffee macht Zähne gelb.** Falsch. Tee, Rotwein und Zigaretten sind die Hauptübeltäter.



Fotos: Flashlight (2), ProDente (3), Superbild