Gesund beginnt im Mund

Gesund beginnt im Mund

Kauaktive Nahrung wie rohes Gemüse, frisches Gemüse oder Vollkornbrot sind gut gegen Karies. Denn ausreichendes Kauen fördert die Speichelbildung und Speichel enthält antibakterielle Substanzen. Dies beugt Karies vor. Männer sind im Übrigen von Karies seltener betroffen als Frauen, weil sie mehr Speichel produzieren.

Nicht nur Zucker schädigt den Zahnschmelz. Neben Zucker sind es vor allem Säuren, die in Lebensmitteln wie Zitrusfrüchten, Säften, Wein oder Softdrinks vorkommen, die die Zahnsubstanz angreifen. Wer häufig und viele Säuren zu sich nimmt, sollte daher auch Milchprodukte konsumieren. Denn diese neutralisieren die Säuren und dienen somit dem Schutz der Zähne.
"Viele Patienten machen bei der Zahnpflege oftmals den Fehler, den Mund nach dem Zähneputzen und nach dem Spülen mit Mundwasser, zu gründlich mit Wasser auszuspülen", sagt Dr. Uta Janssen, Zahnärztin in Berlin-Tempelhof . Der Mund sollte aber nicht zu gründlich ausgespült werden, denn Zahncremes enthalten Fluorid und Mundwasser antibakterielle Wirkstoffe, die logischerweise besser zum Greifen kommen, wenn sie im Mund verbleiben und wirken können.

Die regelmäßige Zahnpflege mit einer Zahnbürste ist zwar die Basis einer guten Mundhygiene, aber bei weitem noch nicht ausreichend. Denn gerade die anfälligen Zahnzwischenräume werden mit einer Zahnbürste, ganz gleich, ob Handzahnbürste oder eine elektrische, nicht erreicht. Hier hilft nur Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen (Interdentalbürstchen), welche einfacher als Zahnseide zu handhaben sind. Sehr empfehlenswert sind die bereits erwähnten Mundwasser bzw. -spülungen. Auch die Verwendung eines Zungenschabers oder einer Zungenbürste ist ratsam, da sich auf der Zunge immer viele Bakterien befinden.

Doch nicht nur auf die Gerätschaften, sonder auch auf die richtige Putztechnik kommt es an. Wichtig ist, dass die Zahnbürste am Übergang von Zahnfleisch und Zahn angesetzt wird. Denn so kann der Zahnbeleg weggewischt werden.
Zahnbelag (Plaque) ist per se nicht schlimm bzw. bildet sich fast stündlich neu. Problematisch wird dieser Zahnbelag nur, wenn die regelmäßige Zahnpflege ausbleibt. Denn dann bilden sich aus der Plaque Bakterien.
Ein Zahnfleischbluten sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Wenn es häufiger auftritt, könnte dies Anzeichen einer Parodontitis sein. Die tückische Erkrankung des Zahnhalteapparates greift nicht nur die Zähne und das Zahnfleisch an, sondern die Parodontitis-Bakterien gelangen über die Blutbahn auch in den Rest des Körpers und können für Herzinfarkte und andere Gefäßerkrankungen verantwortlich sein.

Eine optimale Zahnpflege beschränkt sich nicht nur aufs tägliche Zähneputzen zu Hause und die regelmäßigen Kontrolltermine beim Zahnarzt, sondern auch eine professionelle Zahnreinigung sollte Bestandteil dieser Pflege sein. Denn selbst wer noch so gut putzt, kann Plaque und Bakterienansammlungen im Mund nicht verhindern. Nur mit einer professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt, die je nach Alter und Zustand des Gebisses ein- oder mehrmals im Jahr stattfinden sollte, lassen sich Karies und andere Zahnerkrankungen nachhaltig verhindern.

Pressekontakt

Zahnarztpraxis an der Luftbrücke

Frau Dr. Uta Janssen
Manfred-von-Richthofen- Str. 18
12101 Berlin

zahnarzt-in-tempelhof.de
kontakt@zahnarzt-in-tempelhof.de

Firmenkontakt

Zahnarztpraxis an der Luftbrücke

Frau Dr. Uta Janssen
Manfred-von-Richthofen- Str. 18
12101 Berlin

zahnarzt-in-tempelhof.de
kontakt@zahnarzt-in-tempelhof.de

Nachhaltige Zahngesundheit, individuell, schonend und ganzheitlich - das ist unsere Mission.

Unsere Praxis steht seit Jahrzehnten für nachhaltige und schonende Zahnmedizin in Berlin. So arbeiten wir bereits seit Langem auch mit Akupunktur und Angewandter Kinesiologie.

Unser Ziel ist es, mit Ihnen gemeinsam schon mithilfe kleiner Veränderungen den gewünschten Erfolg in Ihrem Mund herbeizuführen. Das beginnt schon bei der umfassenden Vorsorge, die bei uns großgeschrieben wird. Und natürlich erschöpft sich der Behandlungserfolg für uns nicht im medizinischen Aspekt - auch ästhetisch erfüllen die Zähne schließlich eine wichtige Funktion. Wird eine umfangreichere Versorgung notwendig, ist es uns wichtig, mit Ihnen zusammen alle Möglichkeiten zu besprechen und die Lösung umzusetzen, die von Ihnen mit Überzeugung und Freude getragen wird. In unsere Planung beziehen wir natürlich auch die Gesundheit des Zahnhalteapparates mit ein, damit Ihre neuen Zähne garantiert lange erhalten bleiben. Auch eine fortgeschrittene Parodontose lässt sich mit Ihrer Hilfe mit nachhaltiger Wirkung behandeln.