



So werden Zahnschmerzen verhindert

So werden Zahnschmerzen verhindert

Auftretende Zahnerkrankungen wie Karies, die Entzündung des Zahnfleisches oder Parodontitis haben viele Ursachen. Eine mangelnde Zahnpflege trägt jedoch einen entscheidenden Teil zu den Erkrankungen bei. Eine optimale Zahnpflege ist daher das A und O für möglichst gesunde Zähne ein Leben lang.

Die richtige Zahnbürste

Elektrische Zahnbürsten oder auch Schallzahnbürsten haben eine höhere Wirksamkeit als Handzahnbürsten. Denn die elektrischen Helfer führen automatisch die richtige Bewegung aus. Viele dieser Zahnbürsten sind auch mit einem entsprechenden Timer ausgestattet, so dass Patienten wissen, wann die notwendige Putzzeit vorbei. Hier gilt lieber etwas zu lang als zu kurz. Für Kinder ist es besonders wichtig, das Thema so spielerisch wie möglich anzugehen. Daher helfen beispielsweise spezielle Sanduhren, so dass für die Kinder die Zeit des Zähneputzens "schneller" vergeht. Solche Sanduhren gibt es in Drogeriemärkten zu kaufen. Manche elektrischen Zahnbürsten für Kinder spielen auch während des Putzens eine spezielle Melodie. Auch dies ist eine gute Herangehensweise bei der Zahnpflege für Kinder.

Regelmäßiger Austausch der Bürste

Nicht weniger wichtig ist der regelmäßige Austausch der Bürste bzw. im Falle von elektrischen Zahnbürsten des Bürstenkopfes. Dies sollte alle drei Monate geschehen. Denn lange benutzte Zahnbürsten entfernen nur noch zwei Drittel des Zahnbelags und sind zudem oftmals voll mit Bakterien. Daher sollte auch zwischen der Verwendung der Zahnbürste immer so viel Zeit vergehen, dass die Zahnbürste vollständig trocknet.

Kinder besonders anfällig für Karies

Die Milchzähne der Kinder sind nur halb so dick wie die bleibenden Zähne und haben zudem einen geringeren Mineralgehalt. Daher müssen die Zähne ab dem ersten Zahn, also bereits im Säuglingsalter, besonders gepflegt werden. Kinder lernen es durch Nachahmung. Aus diesem Grund sollten Eltern das Zähneputzen mit den Kindern gemeinsam durchführen. So können die Kleinen von den Großen lernen. Da Kleinkindern die motorischen Fähigkeiten fehlen, alle Zähne ausreichend zu erreichen, sollten die Eltern nach dem Zähneputzen der Kinder auf jeden Fall nachputzen. Sowohl für Kinder wie Erwachsene stellen die Zahnzwischenräume ein Problem dar. Denn dieses sensible Terrain wird mit Zahnbürsten nicht erreicht. Daher ist die Verwendung von Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten unerlässlich. Auch für Kinder gibt es in Drogeriemärkten entsprechende Zahnseidesticks, die mit kleineren Zahnseidebögen versehen sind und eine kindgerechte Handhabung ermöglichen.

Zahngesundheit - mehr als Zähneputzen

Zur optimalen Zahnpflege gehört aber mehr als nur das richtige Zähneputzen. Besonders wichtig ist auch die Ernährung. So müssen Rohkost und Vollkornprodukte sorgfältig gekaut werden. Dies fördert die Selbstreinigung der Zähne. "Sorgfältiges Kauen ist eine Art Fitnesstraining für die Zähne und die Kieferknochen. Zudem kommt es dadurch zur Anregung des Speichelflusses", erklärt Zahnarzt Dr. Martin Kaminsky, welcher in seiner Praxis in Berlin-Waidmannslust auch eine auf Kinderbehandlung spezialisierte Zahnärztin hat. Speichel erfüllt im Mund eine wichtige Funktion. Er neutralisiert entstandene Säuren und remineralisiert den Zahnschmelz, das heißt, aus dem Schmelz herausgelöste Mineralien werden wieder ersetzt.

Ein weitere, besonders hoch einzuschätzende Maßnahme für die Zahngesundheit ist eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung (PZR) in der Praxis. Denn selbst bei optimaler, häuslicher Pflege reicht das Ergebnis bei weitem nicht an das der PZR heran. Im Rahmen einer PZR werden nicht nur alle harten und weichen Zahnbeläge nachhaltig entfernt, sondern Patienten erhalten zudem wertvolle Tipps wie sie die Zahnpflege noch weiter verbessern können. Die Häufigkeit der PZR hängt von individuellen Zuständen des Gebisses und den Lebensgewohnheiten ab. So sollten beispielsweise Raucher eine PZR häufiger in Anspruch nehmen als Nichtraucher.

<- Zurück zu: Aktuelles

Pressekontakt

Dr. med. dent. Martin Kaminsky

Herr Dr. med. dent. Martin Kaminsky
Zabel-Krüger-Damm 17
13469 Berlin

dentaltotal.de
info@dentaltotal.de

Firmenkontakt

Dr. med. dent. Martin Kaminsky

Herr Dr. med. dent. Martin Kaminsky
Zabel-Krüger-Damm 17
13469 Berlin

dentaltotal.de
info@dentaltotal.de

Die komplette zahnmedizinische Versorgung aus einer Hand

Vorbeugung, Diagnostik und Therapie in allen Fachbereichen in einer Praxis! Durch einen persönlichen und partnerschaftlichen Umgang mit den Patienten soll ein gegenseitiges Vertrauen aufgebaut werden, das Voraussetzung für eine langfristige, erfolgreiche Patient-Arzt-Bindung ist.

Zur Ergänzung unserer Rundum-Betreuung arbeiten wir mit erfahrenen Oralchirurgen, Kieferorthopäden, Osteopathen und Physiotherapeuten zusammen.

dental total steht für Freundlichkeit und Kompetenz, umfassenden Service und kurze Wartezeiten, ausführliche Beratung und Aufklärung, modernste technische Ausstattung, höchste Ansprüche an Praxishygiene, regelmäßige Fortbildungen aller Mitarbeiter und eigenes Praxislabor mit Zahntechniker.