



Zähneputzen allein reicht nicht

Zähneputzen allein reicht nicht

Der Kreislauf der Entstehung von Zahnkrankheiten beginnt beim Essen. Denn danach kommt es zur Ablagerung auf den Zähnen. Auf diesen Ablagerungen siedeln sich dann Bakterien an, die per se zur ganz normalen Besiedelung im Mund gehören. Werden diese Ablagerungen allerdings nicht beseitigt, entstehen immer neue Bakterenschichten und dies wird dann letztendlich zum Problem. Wer beispielsweise glaubt, die Verwendung von Mundspülungen ersetzt das Benutzen der Zahnbürste liegt falsch. Denn Mundspülungen greifen beispielsweise nur die oberste Ablagerungsschicht an. Die darunter liegenden Schichten werden nicht erreicht, deshalb muss die Zahnbürste verwendet werden. Denn nur das mechanische Putzen sorgt hier wirklich für eine Beseitigung. Eine fehlende oder mangelhafte Beseitigung führt zu den bekannten Zahnerkrankungen wie Karies, Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) oder gar Parodontitis. Einmal festgesetzte Bakterien können sich über den Blutkreislauf sogar im gesamten Körper ausbreiten.

Genetische Veranlagung

Abgesehen von der richtigen Mundpflege hängt die Frage, ob jemand Zahnerkrankungen wie beispielsweise Parodontitis erleidet, natürlich auch von genetischer Veranlagung ab. Nichtsdestotrotz ist die richtige Zahnpflege in Kombination mit regelmäßigen Zahnarztbesuchen ganz unabhängig davon die beste Vorsorge. Doch Zähneputzen ist nicht gleich Zähneputzen. Es kommt auf die richtige Putztechnik an. Auch Ernährungsgewohnheiten können einen Einfluss auf die Zahngesundheit haben. So können Säuren wie sie im Obst, Fruchtsäften, Softdrinks oder auch Salatdressings vorkommen, zu Zahnschmelzerosionen führen. Klar empfehlenswert ist beim Zähneputzen allerdings eine elektrische Zahnbürste. Das Putzergebnis ist aller Regel besser als bei der Handzahnbürste und diese Zahnbürsten sind zudem bequemer, in manchen Zahnbereichen wie im hinteren Seitenzahnbereich leichter zu handhaben und die Bürste übernimmt gleich die richtige Putzbewegung. "Beim Zahnarztbesuch sollte daher bei Anzeichen von Zahndefekten auch immer gleich im Gespräch mit dem Patienten geklärt werden wie die Zähne geputzt werden, wie die Ernährungsgewohnheiten aussehen und ob weitere Hilfsmittel zum Einsatz kommen", rät Carsten Öztan von der Zahnklinik Berlin.

Problemstelle Zahnzwischenraum

Doch selbst die beste elektrische Zahnbürste und optimale Putztechnik reicht nicht aus. Gerade in den Zahnzwischenräumen nisten sich viele Bakterien ein, die mit der Zahnbürste nicht erreicht werden können. Zur Reinigung dieser Stellen ist die Verwendung von Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten (Interdentalbürsten) absolut notwendig. Die Reinigung der Zwischenräume sollte auch täglich und zusätzlich zur Zahnbürste erfolgen. Patienten, die Zahnseide oder Zwischenraumbürsten benutzen, werden schnell merken, warum diese ein Muss sind. Denn selbst nach dem Zähneputzen finden sich an der Zahnseide oder den kleinen Interdentalbürsten immer noch Speisereste. Ohne diese Hilfsmittel würde diese zwischen den Zähnen verweilen und dort über kurz oder lang "Unfrieden stiften". Darüber hinaus empfiehlt sich die Verwendung von Zungenschabern, dann auf der Zunge befinden sich besonders viele Bakterien und Mundspülungen. Diese sollten wie bereits erwähnt keineswegs ein Zahnbürstenersatz sein, können aber eine sinnvolle Ergänzung im Rahmen der optimalen Mundhygiene sein.

Pressekontakt

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan
Dörpfeldstraße 46
12489 Berlin-Adlershof

zahnklinik-ost.de
kontakt@zahnklinik-ost.de

Firmenkontakt

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan
Dörpfeldstraße 46
12489 Berlin-Adlershof

zahnklinik-ost.de
kontakt@zahnklinik-ost.de

Das gesamte Spektrum dentaler Behandlungen und Beratung an 7 Tagen pro Woche bietet die moderne Zahnklinik der Brüder Carsten und Jürgen Öztan in Berlin-Adlershof und Berlin-Marzahn. Die zahnmedizinischen Dienstleistungen reichen von Kieferorthopädie und Implantologie durch "digitale Volumentomographie", bis zu Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie und ästhetischer Zahnmedizin. Zusätzlich bieten die Dentalprofis Sprechstunden und Informationen für Angstpatienten und entsprechen damit dem steigenden Beratungsbedarf in der Bevölkerung: Rund 20% der Bundesbürger haben Angst vor dem Zahnarztbesuch, 5% meiden den Besuch gänzlich. Neben therapeutischer Unterstützung offerieren die Brüder Öztan alternative Behandlungsmethoden wie Hypnose oder Anästhesie.