



## Wie schlechte Gewohnheiten bei Teenies Zahnschäden anrichten

*Wie schlechte Gewohnheiten bei Teenies Zahnschäden anrichten*

Für Kinder, die in die Pubertät kommen, ändert sich viel. Das gilt auch für die Zähne. Denn mit etwa 12 Jahren wird das jugendliche Gebiss durch die letzten bleibenden Zähne komplettiert. Die zuvor über Jahre stattfindende Wechselgebiss-Phase hat damit ein Ende. Die Mundhöhle ist ein komplexes System, was bakteriell biologisch perfekt aufeinander abgestimmt ist. In der Mundhöhle herrscht ein bestimmtes Säure-Basen-Klima. Eine Störung dieses Klimas kann den schützenden Biofilm auf den Zahnoberflächen verändern. Die Folge können Entzündungen am Zahnfleisch und die Zerstörung der Zahnoberfläche sein. Pubertierende junge Mädchen achten verstärkt auf ihre Figur. Möglicherweise stehen bei ihnen nun mehr Salate, Obst und Säfte auf dem Ernährungsplan. Doch Salatdressings, Obst und Säfte sind säurehaltig. Diese Ernährungsweise ist natürlich per se nicht schlecht und aus Kaloriensicht deutlich besser als manch andere Nahrungsprodukte, aber Säuren sind auf Dauer für den Zahnschmelz problematisch. Denn sie weichen diesen auf und tragen kleinste Partikel ab. Ein solcher Abtrag wird in der Zahnmedizin Erosionsschaden genannt. Diese Schäden sind zwar nicht mit dem bloßen Auge zu erkennen, machen sich aber anderweitig deutlich bemerkbar. Denn eine beschädigte Zahnschmelzschicht lässt Zähne sehr empfindlich auf Heißes, Kaltes, Süßes oder Saures reagieren.

### Weniger Mahlzeiten

Wer sich vornehmlich oder ausschließlich von den genannten Speisen bzw. Getränken ernährt, sollte weniger Mahlzeiten zu sich nehmen, damit die Zähne die Möglichkeit haben, sich von den "Säureattacken" zu erholen. Denn der Speichel im Mund sorgt dafür, dass Säure wieder neutralisiert werden. Während junge weibliche Teenager vielleicht verstärkt zu Obst und Salaten greifen, verhalten sich viele Jungs in dem Alter genau gegenteilig. Für sie ist Fastfood oft erste Wahl. Doch gut versteckt unter den Geschmacksstoffen sind diese Essen oftmals wahre Zuckerbomben. Derartige Speisereste haften deshalb oft besonders lang an den Zähnen. Bestenfalls werden deshalb nach solchen Mahlzeiten die Zähne geputzt. Wenn dies nicht möglich ist, sollte zumindest zu Gemüse wie Möhren, Kohlrabi oder Tomaten gegriffen werden. Diese Rohkost reinigt die Zähne behelfsmäßig und somit kann die Zeit bis zum Zähneputzen gut überbrückt werden. Apropos Zähneputzen. Die junge Generation nimmt sich dafür in aller Regel zu wenig Zeit und verwendet nur selten die so notwendigen Hilfsmittel wie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen. Denn gerade in den Zwischenräume, wo die Zahnbürste nicht hingelangt, können sich besonders viele Bakterien ansiedeln. Zu aller Überfluss ist dieses Lebensalter auch noch die Zeit, in der Kaffee oder Zigaretten vermeintlich gut schmecken. Diese Genussmittel hinterlassen, sehr häufig konsumiert, ein schönes Souvenir: verfärbte Zähne. Wer nun glaubt, dies durch sogenannte Weißmacher-Zahncremes wieder korrigieren zu können, irrt. Denn manche dieser Zahnpasten putzen mit ihren groben Bestandteilen nicht nur die Verfärbungen weg, sondern ebenfalls wertvolle Zahnschmelzsubstanz. Besser geeignet ist da schon die professionelle Zahnreinigung oder das Bleaching beim Zahnarzt. "Tabakkonsum ist allerdings nicht nur unschön für die Zähne, sondern wirkt sich auch nachteilig auf das Zahnfleisch aus", sagt

Dr. Albert Pietsch, Zahnarzt in Mühlheim/Main. Denn Rauchen verengt die Blutgefäße und kann zur sogenannten Taschenbildung führen, also das Zahnfleisch löst sich vom Zahn. In diesen Taschen sind oft viele Parodontitis-Keime präsent, die die Taschenbildung sogar noch verstärken. Schlimmstenfalls fängt der Zahn an wackeln und verliert seinen Halt im Kieferknochen. Eine solche Parodontitis, also Erkrankung des Zahnhalteapparates, ist tückisch. Denn auch Kariesbakterien haften gut auf freiliegenden Zahnhälsen können so recht schnell die Zahnwurzel angreifen. Pubertierende Jugendliche sollten also ihre Ernährungsgewohnheiten kritisch hinterfragen und die regelmäßige, zahnärztliche Untersuchung keinesfalls vernachlässigen.

## Pressekontakt

Dr. A. Pietsch, M. Lauterbach & Partner

Herr Dr. Albert Pietsch  
Bischof-Ketteler-Str. 31?33  
63165 Mühlheim/Main

zahnarzt-muehlheim.de  
dr.pietsch@zahnarzt-muehlheim.de

## Firmenkontakt

Dr. A. Pietsch, M. Lauterbach & Partner

Herr Dr. Albert Pietsch  
Bischof-Ketteler-Str. 31?33  
63165 Mühlheim/Main

zahnarzt-muehlheim.de  
dr.pietsch@zahnarzt-muehlheim.de

Das Spezialistenprinzip für zeitgerechte Zahnmedizin

Unseren Anspruch tragen wir im Namen: Competence in Dentistry.

Deshalb haben wir innerhalb unserer Gemeinschaftspraxis Behandlungsschwerpunkte gebildet, die sich gegenseitig ergänzen. Unsere Spezialisten sind für Sie da.

Außerdem können wir Ihnen so Behandlungszeiten anbieten, die Ihnen den Besuch unserer Praxis so einfach wie möglich gestalten.

Mithilfe eines speziellen Organisationssystems ist es uns möglich, für Sie täglich von 7.00 bis 20.00 Uhr da zu sein.

Bei uns steht die Gesamtbehandlung des Kauorgans im Vordergrund. Ein erkranktes oder in seinem Bestand stark reduziertes Organ muß insgesamt wiederhergestellt werden, und nicht nur die einzelnen besonders stark zerstörten Teile.

Besonderen Wert legen wir auf Information des Patienten, auf das Patientengespräch und die Mitarbeit des Patienten. Wir erstellen vor der Behandlung

einen genauen Behandlungsplan, den wir detailliert mit Ihnen besprechen. Ein informierter und überzeugter Patient ist der "bessere" Patient.