

Grundprinzipien der Vorsorge

Es gibt - stark vereinfacht - zwei wichtige Zahnkrankheiten: **Karies** und **Parodontitis**. Beide lassen sich hauptsächlich auf eine Ursache zurückführen: **Zahnbelag**. Eine sinnvolle Vorsorge (Prophylaxe, Prävention) beruht auf zwei Pfeilern.

Der erste: Der Zahnbelag muss immer wieder entfernt werden. Denn ohne Zahnbelag gibt es keine Karies und keine Parodontitis.

Der andere Pfeiler ist die Reparatur: Fluoride härten den Zahnschmelz, reparieren die entmineralisierte Zahnoberfläche und hemmen die Vermehrung der Plaquebakterien.

Fragen und Antworten

Ist Karies erblich?

Nein. Karies wird nicht vererbt wie etwa die Bluterkrankheit. Es gibt kein Gen, das Karies verursacht. Aber die Summe mehrerer Erbfaktoren kann die Anfälligkeit für diese Krankheit sehr wohl beeinflussen. Das haben Untersuchungen an eineiigen Zwillingen ergeben. Für die große Mehrzahl der Menschen sind schlechte Zähne vorwiegend eine Folge mangelnder Zahnreinigung. Möglich ist aber, dass die Stärke der Immunabwehr genetisch beeinflusst ist.

Was beschleunigt die Kariesentstehung?

- Viel und alter Zahnbelag
- Häufiger Konsum klebriger, süßer Nahrung wie Honig, Karamellbonbons, Bananen, Trockenfrüchte u.v.m.
- Saure Limonaden und Fruchtsäfte

Hunger in der Nacht?

Wer nachts nach dem Zähneputzen plötzlich Hunger bekommt, ist mit einem kleinen Stück Hartkäse oder Dauerwurst noch am besten bedient, weil Eiweiß und Fett von den Mundbakterien kaum verwertet und nicht zu Säuren abgebaut werden. Besser ist natürlich, sich nach so einem Nachtmahl noch einmal die Zähne zu putzen.

Ernährungstipps für gesunde Zähne

- Zweimal täglich die Zähne gründlich putzen, möglichst eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten.
- Saure und zuckerhaltige Getränke nicht über längere Zeiträume nebenher trinken. Beim Kaffee oder Tee auf Zucker verzichten oder synthetische Süßungsmittel verwenden.
- Bei kleinen Zwischenmahlzeiten stärke- und zuckerhaltige Knabbersachen durch einen Apfel oder eine Karotte ersetzen.
- Nach kleinen Zwischenmahlzeiten einen zuckerfreien Kaugummi kauen.