



Zahnweisheiten

Wir erklären Ihnen, was wirklich
dran ist an den gängigsten Mythen
rund um gesunde Zähne.

VON JULIA RIEGLER

Manche Mythen der Mundgesundheit halten sich über Generationen. Im schlechtesten Fall können sie sogar zu nachhaltigen Gesundheitsproblemen führen. Der Oralchirurg Dr. Hajo Peters der Spezialistenpraxis „mundgerecht“ bringt für Sie Licht ins Dunkel der Zahngesundheit.

15 Myten

Rund um Zahnpflege

ZAHNBÜRSTE ERST WECHSELN, WENN DIE BORSTEN ABSTEHEN

Nein. Empfohlen ist ein Wechsel nach 6 bis 8 Wochen, oder schon vorher, wenn ich als Benutzer merke, ich verletzte mich mit der Bürste häufiger oder stelle eine verminderte Reinigungswirkung fest.

MILCHZÄHNE MÜSSEN NICHT BESONDERS GEPFLEGT WERDEN

Das ist grundlegend falsch. Es gibt in der richtigen Pflege von Milchzähnen und bleibenden Zähnen keinen Unterschied. Allerdings: Eltern müssen ihren Kindern die Zähne putzen, solange sie noch nicht die manuellen Fähigkeiten dafür haben. Elektrische Zahnbürsten richtig handzuhaben ist dabei deutlich einfacher als die manuelle Zahnbürste.

WER BEIM ZÄHNEPUTZEN STARK AUFDRÜCKT, ENTFERNT MEHR SCHMUTZ

Das ist ganz platt formuliert richtig. Aber: es kommt auf die richtige Technik an – daher auch die Empfehlung von elektrischen Zahnbürsten, deren Bedienung durch medizinisches Fachpersonal vorgezeigt wird. Auch für Kinder gilt dasselbe!

ZÄHNE SOFORT NACH DEM ESSEN PUTZEN

Es ist sinnvoll, um Nahrungsreste zu entfernen, die sonst als Nährstoffgrundlage für Bakterien dienen. Besonders gilt das für klebrige oder besonders kohlenhydrathaltige Nahrung, z.B. Bananen. Grundsätzlich gilt: es gibt kein zu viel an Zähneputzen. Das gilt für gesunde, wie auch für geschädigte Zähne und Problempatienten. Unterwegs hilft Kaugummi kauen.



Gutes für Mund & Zähne



BlanX White Shock enthält die patentierten ActiluX®-Mikrokristalle. Diese legen sich wie eine Schutzschicht um den Zahn und werden bei jedem Lichtkontakt aktiv.



Weleda Ratanhia Mundwasser regt die natürlichen Funktionen der Mundflora an, sorgt für frischen Atem und beugt Entzündungen sowie Zahnfleischbluten vor.



Oral-B blend-a-med PRO-EXPERT regeneriert und stärkt die Zähne von der Wurzel bis zur Zahnoberfläche dank seiner hohen Konzentration an aktiven Inhaltsstoffen.



GUM® PAROEX® bietet optimalen Rundumschutz: Zahnpaste und Mundspülung können bei den ersten Anzeichen von Zahnfleischentzündungen angewendet werden.



Oral-B GENIUS: Das intelligente Zahnputzsystem kombiniert die Positionserkennungs-Technologie mit dreifacher Andruckkontrolle und professionellem Timer.



elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ REPAIR & PREVENT enthält Zink, um das Zahnfleisch zu stärken und bietet sofortige Schmerzlinderung bei sensiblen Zähnen.



Weleda Sole-Zahncreme beugt mit einem löslichen Putzkörper aus Salz Karies durch die Neutralisation schädlicher Säuren vor und hemmt die Neubildung von Zahnstein.



Philips Sonicare Schallzahnbürste unterstützt mit ihrer einzigartigen, dynamischen Flüssigkeitsströmung die Reinigung schwer zugänglicher Stellen.

WER KARIES HAT, HAT LÖCHER IN DEN ZÄHNEN

Nein. Karies ist oft flächig, was so viel heißt, dass sie die Zahnschicht erodiert und weggeätzt wird! Dabei ist besonders auf die Frequenz der Nahrungsaufnahme zu achten. Wir haben im Speichel ein Puffersystem, das Säuren weggepuffern kann – das wird aber überfordert, wenn die Frequenz zu hoch ist! Deshalb mein Ernährungstipp, besonders für Kinder: keine bzw. nicht so häufige Zwischenmahlzeiten.

KARIES WIRD VERERBT

Karies ist nicht erblich bedingt, sondern eine Infektionskrankheit.

ZUCKERFREI BEDEUTET, DA IST KEIN ZUCKER DRIN.

Nein, das ist falsch. Es geht ja nicht nur um den raffinierten Industriezucker, sondern auch um versteckte Zucker und Fruchtzucker. Und: in Obst ist Zucker oft in Kombination mit Säure zu finden – das wiederum bietet den idealen Nährboden für Bakterien, die für Karies verantwortlich sind.



Zahnseide
regelmäßig
anwenden

NACH DEM ZÄHNEPUTZEN ZAHNSEIDE VERWENDEN

Ja, aber am besten vorher. Zahnseide dient der Reinigung zwischen den Zähnen, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Zusätzlich können auch sogenannte Zahnzwischenraumbürsten verwendet werden. Die richtige Zahnseide wird vom Arzt empfohlen, die Anwendung muss vom Zahnarzt demonstriert werden.

JEDE SCHWANGERSCHAFT KOSTET EINEN ZAHN

So drastisch ist es nicht, aber die mit der Schwangerschaft einhergehende Hormonumstellung hat durchaus Auswirkungen auf das Zahnfleisch. Es wird stärker durchblutet, ist empfindlicher und manchmal auch etwas geschwollen. Daher sollte gute Mundhygiene für werdende Mütter groß geschrieben werden.

Dr. Hajo Peters
Spezialistenpraxis
mundgerecht:
www.mundgerecht.at



ZUM ZAHNARZT GEHT MAN NUR, WENN ES WEHTUT

Halbjährliche oder jährliche Kontrolle schützt vor unentdeckten Problemen. Denn wenn es weh tut ist es häufig zu spät. Viele Dinge können durch Vorsorge und Kontrolle vermieden werden. Denn viele Munderkrankungen tun in Anfangsstadien überhaupt nicht weh, und wenn sie frühzeitig erkannt werden kann man ungünstige Entwicklungen verhindern.

ZÄHNEKNIRSCHEN IST HARMLOS

Zahnknirschen kann die unterschiedlichsten Ursachen haben. Dazu gehören psychische Belastungen, aber auch nicht passende oder schlecht passende Füllungen und Kronen. Da Zähneknirschen die Zähne auf Dauer schädigt, sollte das in jedem Fall kontrolliert werden.

BEI MIR FUNKTIONIERT KEIN IMPLANTAT.

In den allermeisten Fällen lassen sich Implantate setzen! Die wichtigste Voraussetzung dafür ist, dass genügend Kieferknochen vorhanden ist. Sollte dies nicht der Fall ist, kann der Kieferchirurg in vielen Fällen den Knochen aber wieder aufbauen, sodass doch Implantate gesetzt werden können. Geben Sie sich daher niemals mit der Aussage „bei Ihnen geht das nicht“ zufrieden. Es empfiehlt sich hier die Meinung eines Spezialisten einzuholen.



WT, 00. 0.
00.00 Uhr
ORF 0

Lorem ipsum
Lorem ipsum
dolor sit amet,
consectetur

STATT ZÄHNEPUTZEN EINEN APFEL ESSEN

Das ist so, wie statt einer Autowäsche einmal durch eine tiefe Pfütze zu fahren.

WENN DAS ZAHNFLEISCH AB UND ZU BLUTET, IST DAS NICHT SCHLIMM

Eine Blutung ist immer das Zeichen für eine Verletzung oder eine Erkrankung des Zahnfleisches. Es bedarf daher auf jeden Fall einer ärztlichen Abklärung, wenn die Blutung über einen längeren Zeitraum anhält!

ES IST EGAL, WELCHE ZAHNCREME MAN BENUTZT.

Die Marke ist egal, Werbeversprechen sind egal. Entscheidend ist, dass sie Fluorid enthält für die Härtung des Zahnschmelzes. Nur bei bestimmten Zahnfleischerkrankungen empfiehlt der Arzt spezielle Inhaltsstoffe und spezielle Zahnpasten!

WEISSMACHER-ZAHN-CREMES SIND GUT FÜR JEDEN TAG.

Diese Zahncremes enthalten Zusatzstoffe, die bei häufiger Anwendung das Zahnfleisch irritieren können. Eine tägliche Anwendung ist daher nicht empfehlenswert.

Zähneputzen ist kinderleicht

Vor dem Zähneputzen den Mund gründlich mit warmem Wasser ausspülen.

K wie Kauflächen

Zuerst die oberen Kauflächen sanft putzen, danach die unteren genauso.

A wie Außenflächen

Schneidezähne aufeinanderstellen. An der Außenseite des letzten Backenzahns auf der rechten Seite beginnen und in kleinen Kreisen nach vorne bis zur Mitte bürsten. Zahnbürste wenden und kreisend nach hinten bis zum letzten Zahn auf der linken Seite bürsten.

I wie Innenflächen

Die Zahnbürste innen – oben am letzten Backenzahn rechts – ansetzen und jeden Zahn vom Zahnfleisch zum Zahn bürsten. Genauso die unteren Zähne putzen.

Am Schluss den Mund noch einmal ausspülen.