



..GESUNDES LÄCHELN

von BEATE BERNS

Nicht jeder ist von Natur aus mit einem Hollywood-Smile gesegnet. Aber für schöne und vor allem gesunde Zähne kann man eine ganze Menge tun: von der richtigen Mundhygiene und Prophylaxe bis zu kieferorthopädischen und zahnästhetischen Behandlungen. Eine gute Investition, denn Zahnprobleme wirken sich nicht nur negativ auf unser Lächeln aus.



Essen für die Zähne

- Rohes Gemüse: Hat viele Vitamine und ist »kauaktiv«
- Vollkornbrot (Schwarzbrot): Ist ebenfalls »kauaktiv« und die raue Oberfläche der Körner reibt Beläge auf natürliche Weise von den Zähnen
- Milch, Quark, Joghurt, Käse: Enthalten wichtige Mineralstoffe, neutralisieren Säuren und stärken die Zähne
- Fleisch und Eier: Liefern wichtige Nährstoffe wie Kalzium und das Vitamin K2, das die Zahnbildung fördert
- Dunkle Schokolade: Enthält viel Kakao, aber wenig Zucker, versorgt Zähne und Zahnfleisch mit Magnesium



Gesunde Zähne, gesunder Körper

Der Diabetes ist einfach nicht in den Griff zu bekommen. Das Rheuma wird immer schlimmer. Der Nacken ist permanent verspannt. Was soll das mit den Zähnen zu tun haben? Mehr als Sie denken. Mittlerweile belegen viele wissenschaftliche Studien den Zusammenhang zwischen Mundgesundheit und dem körperlichen Gesundheitszustand. So konnte ein Zusammenhang zwischen einer Zahnfleischentzündung (Parodontose) und Diabetes mellitus, rheumatischen Gelenk- sowie kardiovaskulären Erkrankungen nachgewiesen werden. Aber auch Fehlstellungen von Zähnen und/oder Kiefer können eine Vielzahl von Krankheitssymptomen wie Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen und Muskelverspannungen verursachen. Schöne und gesunde Zähne sind nicht nur eine Frage der Ästhetik, sondern ein wesentlicher Faktor für unser körperliches Wohlbefinden. Umso wichtiger ist es, sich gut um sie zu kümmern.

Wir essen nicht nur mit den Zähnen, sondern auch für die Zähne

Neben der Zahnpflege hat aber auch unser Lebensstil, also was und wie wir essen, großen Einfluss auf die Zahngesundheit. Dass Zucker Gift für die Zähne ist, ist eine Binsenweisheit. Aber auch stark verarbeitete Lebensmittel sind ungünstig. Zum einen enthalten sie oft versteckten Zucker, zum anderen sind sie der Grund dafür, dass wir zu wenig kauen. Das gründliche Kauen möglichst »purer« Lebensmittel regt den Speichelfluss an, was nicht nur der Verdauung, sondern auch der Mundflora zugutekommt. Überhaupt gelten viele Empfehlungen der Ernährungsmedizin auch für die Mundhygiene. So sollte man auch den Zähnen zuliebe möglichst auf Zwischenmahlzeiten verzichten.

Zweimal täglich, zwei Minuten

Sorgfältige Mundhygiene vermeidet nicht nur Karies und Parodontose, sondern schützt den gesamten Organismus vor entzündungsverursachenden Bakterien. Am Anfang steht das Zähneputzen. Das lernen wir schon als Kinder. Auch heute noch lautet die Empfehlung: 2 x täglich 2 Minuten. Wichtiger als eine spezielle Technik ist dabei die Putzdauer. Es sollten möglichst alle Bereiche der Zähne erreicht werden. Der Timer elektrischer Zahnbürsten ist dabei ein hilfreiches Tool. Dank ihrer Schall- oder Vibrationstechnologie gelangt die Zahnpasta auch besser in die Zahnzwischenräume. Womit sich die Frage nach der richtigen Zahncreme stellt. Das Wichtigste: Sie sollte viel Fluorid enthalten, denn das stärkt und schützt die Zähne. Damit es möglichst lange einwirken kann, empfehlen Zahnärzte, den Mund nach dem abendlichen Zähneputzen nicht auszuspülen, sondern die Zahnpasta nur auszuspucken. Nach neuesten Erkenntnissen ist die regelmäßige Verwendung von Zahnseide kein Muss. Spürbare Speisereste sollten natürlich entfernt werden.



Vorsorge ist besser als Nachsorge

Die Angst vorm Zahnarzt hält leider viele davon ab, regelmäßig zur Kontrolle zu gehen. Dabei gilt auch hier: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Wartet man mit dem Zahnarztbesuch, bis man Schmerzen hat, ist das Problem oft nur mit größeren Interventionen zu beheben. Eine jährliche Kontrolle – am besten in Kombination mit einer professionellen Zahnreinigung – verhindert, dass es überhaupt so weit kommt.



Tipp für Angstpatienten: Es gibt mittlerweile viele spezialisierte Zahnärzte, die die Phobie erfolgreich behandeln können.



Hollywood-Smile

Für viele ist das Lächeln nur perfekt, wenn die Zähne nicht nur gerade, sondern auch möglichst weiß sind. Auf die sogenannten Whitening-Zahnpasten sollte man jedoch verzichten. Sie enthalten Schleifpartikel, die den Zahnschmelz angreifen können. Außerdem ist ihre Wirkung begrenzt. Eher empfiehlt sich ein Bleaching. Die besten Effekte erzielt man mit einem professionellen Bleaching in der Zahnarztpraxis, da hierbei eine höhere Wirkstoffkonzentration verwendet wird als bei frei verkäuflichen Produkten. Bei stärkeren Verfärbungen oder Zahnschmelzdefekten können sogenannte Veneers, dünne Keramikschalen, die auf den leicht angeschliffenen Zahn aufgebracht werden, für hellere Zähne sorgen. Diese müssen perfekt angepasst werden, weshalb man sich in die Hände eines erfahrenen Spezialisten begeben sollte.

Für gerade Zähne ist es nie zu spät

Zahnfehlstellungen sind nicht nur ein ästhetisches, sondern vielfach auch ein gesundheitliches Problem. Wie gesehen können sie eine ganze Reihe von Krankheitssymptomen verursachen. Dank moderner Kieferorthopädie können Zahnfehlstellungen in jedem Alter korrigiert werden. Und das unsichtbar und schonend. Zur Verfügung stehen dabei unterschiedliche Behandlungsmethoden. Bei der Invisalign-Technik werden die Zähne Schritt für Schritt mit Alignern, hauchdünnen transparenten Schienen, in die richtige Position gebracht. Sie sind nahezu unsichtbar und müssen nur zum

Essen und zur Mundhygiene entfernt werden. Die Lingualtechnik arbeitet mit WIN-Brackets. Diese ultradünnen, flachen »Zahnspangen« werden auf den Zahninnenseiten angebracht und sitzen fest, sind aber nicht sichtbar. Auch dies eine sehr diskrete Korrektur. Für ein noch schöneres Lächeln und körperliches Wohlbefinden.

Tabuthema Mundgeruch

Schlechter Atem nach dem Verzehr von Lebensmitteln wie Knoblauch oder Zwiebeln ist normal und geht nach einiger Zeit vorüber. Aber schätzungsweise jeder Vierte leidet unter dauerhaftem Mundgeruch. Auch wenn dahinter meist kein ernstes gesundheitliches Problem steckt, kann er für die Betroffenen äußerst negative Folgen bis hin zur sozialen Isolation haben. Die Crux: Sie bemerken den schlechten Atem selber nicht, es traut sich aber auch niemand, sie darauf aufmerksam zu machen. Verursacht wird der Mundgeruch meist durch Bakterien im Mundraum bzw. deren Stoffwechselprodukte. Die beste Vorbeugung und Bekämpfung ist daher eine sorgfältige Mundhygiene, die alle Beläge auf Zähnen und Zunge entfernt. Auch herausnehmbare Prothesen sollten gründlich gereinigt werden. »Erste Hilfe« können neben antibakteriellen Mundspülungen auch Hausmittel wie Spülen mit Salbeitee sowie das Kauen von Anis- oder Fenchelsamen sein. Zitronensaft wirkt bei Mundgeruch aufgrund verminderten Speichelflusses. Hilft das alles nichts, ist ein Besuch beim Zahnarzt angezeigt.



Achtung Säure

Nach dem Verzehr von Obst, Kaffee oder isotonischen Sportgetränken mindestens 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten. Die Säure in diesen Speisen und Getränken weicht den Zahnschmelz auf. Putzt man sich die Zähne sofort, besteht die Gefahr, dass er abgerieben wird.

Geheimwaffe Natron

Natron neutralisiert zahnschädliche Säuren schnell und effektiv. Das Pulver mit Wasser stark verdünnen und den Mund damit gründlich ausspülen.

