

Motto zum Tag der Zahngesundheit 2016:

Fakten gegen Mythen



Auch im Bereich der Mundgesundheit gibt es sehr viele Fehlannahmen, Missverständnisse und „Mythen“

Diese kleine Broschüre möchte dazu beitragen, die alltäglichen Unstimmigkeiten aufzuklären.

Ihr Praxisteam erklärt Ihnen sehr gern persönlich alle für Sie wichtigen Fragen und Punkte.

Bitte scheuen Sie sich nicht, Ihre Zahnpflegeprofis anzusprechen.

Fakten gegen Mythen

Mythos: „Milchzähne sind nicht wichtig, die fallen doch eh aus!“

Fakt: Milchzähne sind unverzichtbar wichtig für die Sprachbildung, das gesunde Atmen, die gesunde Ernährung (Kauen) und nicht zu vergessen das Aussehen. Ein schönes Kinderlachen mit gesunden Milchzähnen gibt Selbstvertrauen! Außerdem: Sind die Milchzähne durch Karies geschädigt und unbehandelt, überträgt sich dies auf die bleibenden Zähne, auch wenn diese noch nicht zu sehen sind!

Mythos: „Karies liegt bei uns in der Familie, das bekommt jeder“...

Fakt: Karies ist eine Infektionskrankheit, das heißt, man kann sich mit den Karies-Bakterien „anstecken“. Jedes Kind wird OHNE diese Bakterien geboren, es bekommt diese erst durch den Kontakt mit erkrankten Eltern, Großeltern, Geschwistern u.s.w. Wenn also die Zähne der „Großen“ gesund sind, können diese die „Kleinen“ auch nicht anstecken. Somit haben die Kinder eine sehr gute Chance, NICHT an Karies zu erkranken. Eine gute und regelmäßige Mundpflege der ganzen Familie hilft außerdem, schädliche Bakterien aus dem Mund zu entfernen.

Mythos: „Jedes Kind kostet einen Zahn...“

Fakt: Während der Schwangerschaft verändert sich auch die Mundgesundheit der werdenden Mutti. Die Hormonumstellung bewirkt im ganzen Körper eine bessere Durchblutung und somit wird auch Zahnfleischbluten gefördert. Jetzt gilt es, besonders aufmerksam zu sein, sehr sorgfältig und sanft die Zähne zu putzen und regelmäßig den Zahnarzt zu besuchen. Dann kommt jede Mutti mit allen ihren Zähnen durch die Schwangerschaft!

Mythos: „Implantate sind künstlich und brauchen keine Pflege“

Fakt: Gerade weil Implantate Fremdkörper sind, benötigen sie eine sehr sorgfältige Pflege! Neben der Reinigung mit einer weichen Zahnbürste (auch elektrisch) und Zahnpasta, empfiehlt es sich unbedingt, Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten zu verwenden sowie regelmäßig zur Professionellen Zahnreinigung (PZR) zum Zahnarzt zu gehen. Denn bei guter Pflege besteht die Chance, dass Sie Ihre Implantate, über viele Jahre, wie eigene Zähne nutzen können.

Mythos: „Künstliche Zähne“ (Prothesen) können keine Karies bekommen und brauchen daher keine oder wenig Pflege“

Fakt: Auch auf Prothesen setzen sich Beläge ab, die zu unschönem Geruch, aber auch Entzündungen im Mund führen können. Daher sind auch alle Zähne, die herausgenommen werden können, täglich gründlich mit Bürste und Reiniger zu putzen!

Mythos: „Wer sich als Kind die Zähne nicht richten lässt, muss als Erwachsener mit schiefen Zähnen leben.“

Fakt: Zahnfehlstellungskorrekturen sind in JEDEM Alter möglich! Sicherlich sind diese im Erwachsenenalter langwieriger, da der Schädelknochen nicht mehr so flexibel ist wie bei Kindern und Jugendlichen, dennoch sind Korrekturen durch Fachzahnärzte für Kieferorthopädie sehr gut möglich.

Mythos: „Professionelle Zahnreinigung (PZR) ist reine Kosmetik“

Fakt: Bei einer Professionellen Zahnreinigung (PZR) werden von der Prophylaxeassistentin alle Beläge von den Zahnoberflächen, aber auch den Zahnhälsen entfernt! Die anschließende Politur reduziert das erneute Anhaften von Belägen. Bleiben diese Beläge langfristig an Zähnen und Zahnhälsen, können sie dort Schäden wie z.B. eine Parodontalerkrankung entstehen lassen. Eine PZR ist somit eine wichtige Möglichkeit, sich vor derartigen Erkrankungen zu schützen, bzw. diese zu minimieren.

Mythos: „Zahnbeläge muss man kräftig wegschrubben!“

Fakt: „Kräftiges Schrubben“ schadet den Zähnen und dem Zahnfleisch! Besser ist es, 2 mal am Tag alle Zähne der Reihe nach gründlich, aber sanft mit einer nicht harten Zahnbürste und Zahncreme zu putzen. Nach dem Zähneputzen am Abend bitte nichts mehr essen und nur noch Wasser trinken! Fest sitzende Beläge, die Sie zu Hause nicht mehr weggeputzt bekommen, können in Ihrer Zahnarztpraxis bei einer „Professionellen Zahnreinigung“, gründlich und zugleich schonend entfernt werden.

Mythos: „Ein Apfel ersetzt die Zahnbürste“

Fakt: Auch wenn ein Apfel unterwegs sehr angenehm erfrischt und auch lose Essensreste durch das Kauen aus dem Mund entfernt, ersetzt er NICHT die Zahnbürste! Nur diese kann mit ihren Borsten die Beläge auf den Zähnen entfernen. Die Zahncreme hilft bei der Reinigung und versorgt die Zähne mit Mineralien und Fluoriden. Perfekt wird die Zahnreinigung, wenn Sie die Zwischenräume mit Zahnseide und/oder kleinen Bürstchen reinigen.

Mythos: „Es ist egal, welche Zahncreme ich benutze.“

Fakt: Es gibt verschiedene Zahnpasten für unterschiedliche Ansprüche. Wichtig zu beachten ist der RDA-Wert, der den Abrieb angibt. Zahncremes für empfindliche Zähne haben einen geringen RDA-Wert und als Zusatz spezielle Inhaltsstoffe, die Beschwerden lindern können. Weißmacher-Zahncremes besitzen hingegen oft einen höheren RDA-Wert, um oberflächliche Verfärbungen besser zu entfernen. Dadurch sind sie für empfindliche Zähne eher ungeeignet und sollten auch bei nicht-empfindlichen Zähnen nicht täglich angewendet werden, da der hohe Abrieb auf der Zahnoberfläche Schäden verursachen kann. Für Ihre persönlichen Ansprüche berät Sie Ihre Zahnarztpraxis.

Mythos: „Rauchen macht die Zähne nur oberflächlich gelb.“

Fakt: Verfärbungen, die durch Rauchen entstehen, können bis tief in das Zahnbein (Dentin) vordringen. In diesem Fall kann ein professionelles Bleaching beim Zahnarzt helfen. Bei oberflächlichen Verfärbungen helfen in der Regel bereits Weißmacher-Zahncremes (welche jedoch nicht täglich benutzt werden sollten!) und eine Professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt.

Mythos: „Parodontitis schadet nur Zahnfleisch und Zähnen.“

Fakt: Parodontitis kann ein Gesundheitsrisiko für den ganzen Körper darstellen. Über die erkrankten Zähne können Bakterien in die Blutbahn gelangen und möglicherweise schwerwiegende chronisch-entzündliche Erkrankungen im Körper verursachen. Dazu gehören zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen und Schlaganfälle. Auch das Risiko von Diabetes und Fehlgeburten steigt bei bestehender und nicht behandelter Parodontitis stark an.

Mythos: „Zahnbürste erst wechseln, wenn die Borsten abstehen.“

Fakt: Die Grundregel heißt: Spätestens alle zwei Monate eine neue Zahnbürste (bzw. Bürstenkopf bei einer elektrischen Bürste) benutzen. Zum einen aus hygienischen Gründen, aber auch weil die Reinigungswirkung nachlässt. Die abgerundeten Borsten werden durch das Putzen nach und nach „geschliffen“ und somit scharfkantig, was bei zu langem Gebrauch zu Verletzungen des Zahnfleisches führen kann. Wechseln Sie außerdem die Bürste, wenn Sie erkältet waren.

Mythos: „Kaugummikauen ersetzt das Putzen.“

Fakt: Zuckerfreie Kaugummis unterstützen die Mundhygiene, indem sie eine gewisse Reinigung der Zähne ermöglichen und den Speichelfluss anregen. Ersetzen können Kaugummis die tägliche Mundpflege (Zahnbürste, Zahncreme, Zungenreiniger, Zahnseide/Zahnzwischenraumbürste) damit aber nicht, da die mechanische Reinigungswirkung des Kauens nicht ausreicht und auch die Mineralien und Fluoride aus der Zahncreme fehlen würden.

Mythos: „Schwarzer Tee schadet den Zähnen.“

Fakt: Schwarzer Tee kann zu unschönen Verfärbungen führen. ABER: In ihm stecken äußerst zahnfreundliche Stoffe. Neben Fluorid gehören hierzu auch die sogenannten Tannine. Diese Bitterstoffe hemmen das Enzym Amylase, welches Stärke zu kariesförderndem Zucker umwandelt. Außerdem wirkt er fauligem Mundgeruch entgegen.

Mythos: „Zum Zahnarzt brauche ich nur zu gehen, wenn es wehtut“

Fakt: Dies ist ein großer Irrtum! Beschwerden im Mund treten dann auf, wenn Probleme schon weit fortgeschritten sind. Mindestens zweimal im Jahr sollte man sich seine Zähne vom Zahnarzt untersuchen lassen. Der Zahnarzt wird eventuelle Veränderungen am Zahn, Zahnfleisch oder Kiefer frühzeitig feststellen und dann meist mit geringem Aufwand beheben. Heute gilt: Man geht zum Zahnarzt, damit es nicht weh tut. Viele Krankenkassen bezuschussen auch besondere Pflegemöglichkeiten wie die Professionelle Zahnreinigung. Diese trägt einen weiteren großen Beitrag zur Gesunderhaltung bei.

Mythos: „Zuckerfrei bedeutet, da ist kein Zucker drin.“

Fakt: Oft steht auf Nahrungsmitteln gedruckt, dass sie zuckerfrei sind. Aber auch Produkte mit der Kennzeichnung „ohne Zucker“ oder „zuckerfrei gesüßt“ können Zucker enthalten, nämlich Glukose (Traubenzucker), Glukosesirup, Fruktose (Fruchtzucker), Laktose (Milchzucker) und Maltose (Malzzucker). Diese Zuckerarten können ebenfalls Karies fördern. Achten Sie auch auf versteckte Zucker in Ketchup, Senf, Joghurt oder Müsliriegeln, Bananen und Trockenfrüchten. Bei Süßigkeiten bietet nur das Zahnmannchen-Symbol Sicherheit, dass eine Zahnschädigung nicht entstehen kann. Bedenken Sie jedoch, dass auch diese Süßigkeiten Kalorien enthalten, die in größeren Mengen ungesund sind. Denn auch hier gilt „die Menge macht das Gift“. Süßes sollte nicht mehrmals am Tag gegessen werden, da so der schädliche Säurespiegel im Mund aufrecht erhalten wird. Gönnen Sie sich und Ihren Kindern nach einer Hauptmahlzeit eine Kleinigkeit als Nachtisch und putzen sich (und Ihren Kindern) anschließend die Zähne.

Mythos: „Wenn das Zahnfleisch mal blutet, ist das nicht so schlimm.“

Fakt: Blutendes Zahnfleisch ist immer ein Warnhinweis! Entweder ist das Zahnfleisch durch falsches Putzen (und/oder eine zu alte Zahnbürste) verletzt, oder es besteht eine Entzündung des Zahnfleisches oder gar des Zahnhalteapparats (Parodontitis). Bitte lassen Sie dies von Ihrer Zahnarztpraxis abklären und sich persönlich beraten.

Mythos: „Wurzelbehandlungen verursachen Schmerzen.“

Fakt: Mit einer lokalen Betäubung ist von der Wurzelbehandlung (Wurzelkanalbehandlung) nichts oder so gut wie nichts zu spüren. Bei sehr stark entzündeten Zahnnerven können jedoch Schmerzen auftreten, da die Betäubungsmittel möglicherweise nur eingeschränkt wirken.

Mythos: „Bei Karies muss immer gebohrt werden.“

Fakt: Es gibt als Alternative bei beginnender oder leichter Karies die Infiltrations-Methode. Dabei wird die betroffene Stelle mit einem Ätzel vorbehandelt, anschließend mit einem farblosen, hochflüssigen Kunststoff aufgefüllt und mit Licht ausgehärtet. Diese Methode eignet sich besonders für Kinder und Angstpatienten. Ebenso bieten einige Zahnärzte die Laser-Methode an, bei der das Vibrieren des Bohrers nicht bemerkbar ist. Daher ist es besonders wichtig, die halbjährlichen Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, damit „Löcher“ schon sehr früh erkannt und behandelt werden können.

Mythos: „Zähneknirschen ist harmlos und muss nicht behandelt werden.“

Fakt: Zähneknirschen kann unter anderem Risse im Zahnschmelz, Entzündungen der Kiefergelenke, Kopfschmerzen oder Nackenschmerzen verursachen. Schuld ist ein bis zu zehnfach erhöhter Kaudruck. Mit Kunststoffschienen, die nachts getragen werden, kann das Knirschen der Zähne behandelt werden. Wichtig ist, auch den Ursachen auf den Grund zu gehen. Dazu zählen Stress, Ängste, Depressionen oder veränderte Zahnstellungen. Nur so kann der Behandlungserfolg beibehalten werden.



Lassen Sie sich keine „Märchen“ erzählen, sondern fragen Sie ganz genau nach, wenn Sie etwas wissen möchten, sich unsicher sind oder etwas „nicht glauben können“. Wenn es um unsere Gesundheit geht, gibt es keine „dummen Fragen“. Es kann nicht jeder alles wissen, dafür sind Fachleute da. Wir sind diese Fachleute und beraten Sie sehr gern persönlich.

Ihre Zahnärztinnen und Zahnärzte in Niedersachsen



Besuchen Sie uns im Internet:

<https://zkn.de/patienten.html>

Zahnärztekammer Niedersachsen
Jugendzahnpflege
Zeißstraße 11a
30519 Hannover
Tel.: 0511 / 83391-310
Email: rumlandt@zkn.de
<https://zkn.de/patienten/jugendzahnpflege0.html>