



Die besten Tipps für gesunde Zähne

Hamburg

Zahnerkrankungen sind besonders schmerzhaft. Damit es dazu erst gar nicht kommt, ist eine umfassende Zahnpflege unerlässlich. Dazu zählen neben täglichen Pflegeroutinen auch eine gesunde Ernährung und regelmäßige Besuche beim Zahnarzt. Wir erklären, was wichtig ist, damit Zähne lange strahlend gesund bleiben.

Pflegeroutinen für gesunde Zähne

Was für alle Bereiche der Körperpflege gilt, trifft auf den Mundraum ganz besonders zu: Tägliche Routinen sind die Grundvoraussetzung für gesunde Zähne. [Die Bundeszahnärztekammer](#) empfiehlt, zweimal täglich – morgens und abends – zwei bis drei Minuten lang die Zähne zu putzen. Dabei ist es entscheidend, alle Bereiche, also auch die schwer zu erreichenden Stellen, gründlich zu reinigen.

Dafür sind Hand- und elektrische Zahnbürsten gleichermaßen gut geeignet, wobei die elektrische Variante leichter und weniger druckvoll reinigt. Das schont das Zahnfleisch. Egal ob per Hand oder mit Strom: Zahnbürsten sollten bei Abnutzungserscheinungen in gewissen Zeitabständen ausgetauscht werden, mindestens alle zwei Monate oder wenn sich die Borsten seitlich abbiegen. Denn dann lässt die Reinigungswirkung nach. Das gilt auch für die Aufsätze einer elektrischen Zahnbürste. Durch den regelmäßigen Einsatz von Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten kann zusätzlich Zahnbelag zwischen den Zähnen entfernt werden.

Zu einer umfassenden Pflege des Mundraums zählt auch die Zunge. Auf ihr können sich wie auf den Zähnen und in den Zahnzwischenräumen Bakterien sammeln, die Parodontitis und Karies verursachen. Ein spezieller Zungenschaber hilft, um sie effektiv zu entfernen.

Fluorid macht Zähne widerstandsfähiger

Salze der Fluorwasserstoffsäure werden als Fluoride bezeichnet. Fluorid ist eine der wirksamsten „kariespräventiven Maßnahmen“^[1]. Sie können gemeinsam mit Kalzium aus dem Speichel eine Kalziumfluoridschicht auf der Zahnoberfläche bilden, sich in die Zahnstruktur einlagern und die Zähne so härten. Diese werden widerstandsfähiger gegen die Säure, die Kariesbakterien freisetzen¹. Fluorid ist in einer Vielzahl von Zahnpasten und Mundwassern enthalten, kann aber auch durch angereichertes Speisesalz, Mineral- und Trinkwasser zugeführt werden. Für Kinder empfiehlt die Bundeszahnärztekammer bereits ab dem ersten Milchzahn das Putzen mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpasta und gibt viele Tipps rund um die Zahngesundheit von Kindern. Zur Annahme, das Verschlucken von Kinderzahnpasta könne zu gesundheitlichen Schäden führen, gibt das Institut für Risikobewertung (BfR) [Entwarnung](#): „Kinderzahnpasta (mit 0,05 % Fluoridgehalt) führt nach dem Essen von ca. 70 g, was einer ganzen Tube entspricht, allenfalls zu Bauchschmerzen. Eine Vergiftung ist nicht zu befürchten.“

Gesunde Ernährung reduziert Karies

Ebenso essenziell wie die regelmäßige Zahnpflege ist eine gesunde Ernährung. Karies entsteht, wenn Bakterien am Zahnbelag über längere Zeit Zucker aus Nahrungsmitteln in Säure umwandeln. Ein reduzierter Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken senkt die Wahrscheinlichkeit einer Kariesbildung. Wichtig ist auch die regelmäßige Wasserzufuhr. Wasser fördert die Produktion von Speichel, der zur Regenerierung, Reinigung und Remineralisierung unserer Zähne beiträgt und sie so schützt. Einen negativen Effekt auf die Zahngesundheit hat das Rauchen: Es kann zu Zahnfleischerkrankungen und Zahnverfärbungen führen.

Regelmäßige Zahnarztbesuche beugen Erkrankungen vor

Regelmäßige Zahnarztbesuche zählen ebenso zu den Maßnahmen zur Zahngesundheit. Zahnärzte können potenzielle Probleme frühzeitig erkennen und sie behandeln, bevor sich die Erkrankungen verschlimmern. Die Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt ist pro Halbjahr einmal kostenlos. Darüber hinaus übernimmt die Krankenkasse einmal jährlich die Zahnsteinentfernung. Alle zwei Jahre kann außerdem ein Parodontaler Screening-Index (PIS), eine Früherkennungsuntersuchung auf Parodontose, erstellt werden lassen. Darüber hinaus bietet die HanseMerkur zahlreiche sinnvolle Leistungen wie die professionelle Zahnreinigung im Rahmen der [Zahnzusatzversicherung](#) an.

Zahngesundheit in besonderen Situationen

Besondere Situationen erfordern manchmal besondere Maßnahmen. Das gilt auch für die Zahnpflege. Während der Schwangerschaft wird das Zahnfleisch wegen der Hormonumstellung zum Beispiel stärker durchblutet und ist dann anfälliger für Bakterien und Entzündungen. Auch wenn der gesundheitliche Zustand grundsätzlich beeinträchtigt ist, kann das Auswirkungen auf die Zahngesundheit haben. In diesen besonderen Situationen ist ein Besuch beim Zahnarzt in jedem Fall zu empfehlen. Besonderen Wert auf den Zahn- und Mundschutz legen sollten auch Sportler – beim Eishockey oder Basketball gehört ein Sport-Mundschutz beispielweise zu jeder guten Standardausrüstung.

Zum Schluss noch ein wichtiger Hinweis: Erkrankte Zähne rufen nicht nur Schmerzen im Mundraum hervor, sondern können auch Auswirkungen auf andere Organe haben. Diese machen sich zum Beispiel als Kopf- und Ohrenschmerzen oder sogar als Herz- und Lungenerkrankungen bemerkbar.

Bildquellen

- superkitina-rCT928GIboM-unsplash.jpg: Unsplash