

Vorsorge: Damit Ihr Lachen ein Leben lang hält

Gerade bei den Zähnen und beim Zahnfleisch ist es sehr gut möglich, Erkrankungen vorzubeugen bzw. sie früh zu erkennen und zumindest eine Verschlimmerung zu verhindern – in jedem Lebensalter. Entscheidende Voraussetzung für gesunde Zähne ist die Kombination der drei wichtigsten Prophylaxe-Bausteine: Häusliche Mundhygiene, Kontrolle und Professionelle Zahnreinigung.

Tägliche Pflege

Regelmäßige häusliche Mundpflege ist ein sehr wichtiger Beitrag zur Prophylaxe. Das A und O ist dabei die regelmäßige und möglichst komplette Entfernung aller Zahnbeläge.

Kontrolle

Zur umfassenden Vorsorge gehört alle sechs Monate eine Kontrolluntersuchung bei Ihrem Zahnarzt. Er kann Erkrankungen an Zähnen und Zahnfleisch früh erkennen und wirksam behandeln.

Professionelle Zahnreinigung

Der Wirksamkeit der häuslichen Zahnpflege sind Grenzen gesetzt. Zahnbeläge in Nischen und Zahnzwischenräumen werden oft nicht von einer normalen Zahnbürste erreicht. Sie sind aber die Hauptursache für Karies und Parodontitis. Deshalb bieten die Zahnärzte ihren Patienten ergänzende Prophylaxe-Maßnahmen an. Besonders wirksam: die Professionelle Zahnreinigung.



Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps, was Sie zu Hause tun können und welche zusätzlichen Maßnahmen für die Gesundheit Ihrer Zähne sinnvoll und wichtig sind.

Was Zähnen und Zahnfleisch schadet

Auslöser für die meisten Zahnkrankheiten ist Zahnbelag (Plaque). Dieser klebrige, fest an den Zähnen haftende Belag besteht vor allem aus Bakterien. Etwa 600 verschiedene Bakterienarten leben in der Mundhöhle.

Wie entsteht Karies?

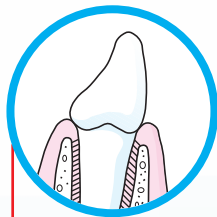
Nur wenige dieser Bakterien verursachen Karies. Erhalten sie ausreichend Nahrung in Form von Kohlenhydraten, vermehren sie sich explosionsartig und greifen durch Säurebildung den Zahnschmelz an. Das Resultat: Karies oder Zahnfäule.

Wie entstehen Entzündungen des Zahnfleisches oder Zahnbettes?

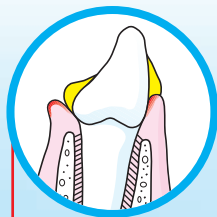
Andere Bakterien des Zahnbelages produzieren Giftstoffe, die das Zahnfleisch angreifen. Das Immunsystem reagiert auf diesen Angriff mit Abwehrmaßnahmen. Dadurch entsteht eine Entzündung des Zahnfleisches. Dabei schwillt das Zahnfleisch an und blutet leicht. Werden die Bakterien gut entfernt, verschwindet das Zahnfleischbluten und die Entzündung klingt ohne Spuren zu hinterlassen ab.

Parodontitis – was ist das?

Zahnfleisch und Kieferknochen bilden das Zahnbett. Dringen die Bakterien in dem entzündeten Gewebe tiefer in das Zahnfleisch vor, wird auch das Zahnbett infiziert und entzündet sich. Dann spricht man von Zahnbettentzündung oder Parodontitis. Dabei wird der Kieferknochen zerstört. Dies hat zur Folge, dass Zähne anfangen zu wackeln oder sogar ausfallen können.



Ein gesunder Zahn ohne Beläge im Querschnitt.



Bakterieller Zahnbelag wird gebildet, das Zahnfleisch entzündet sich und blutet leicht.



Der Kieferknochen wird aufgelöst und geht zurück. Es droht Zahnausfall.

Was Zähnen gut tut

Die richtige Mundhygiene für jedes Alter

Ob 0, 5, 25, 55 oder 95 – die Mundpflege ist in jedem Alter wichtig. Denn die regelmäßige Reinigung schützt Zähne und Zahnfleisch und ist in doppelter Hinsicht ein Gewinn: Gesunde Zähne verleihen attraktives Aussehen und gesundes Zahnfleisch beeinflusst Ihre Allgemeingesundheit positiv.

Mundpflege bei Kindern

Eine regelmäßige Zahnpflege bei Kindern sollte schon mit dem Durchbrechen der ersten Milchzähne zur täglichen Routine gehören. Neben einer kindgerechten Zahnbürste mit weichen Borsten und kleinem Bürstenkopf ist dabei die Anwendung einer fluoridhaltigen Zahncreme sehr wichtig. Der täglich empfohlene Fluoridbedarf richtet sich nach dem Alter des Kindes. Colgate hat mit Kinderzahnärzten die Kinderzahnpflegelinie „Smiles“ entwickelt. Diese umfasst je drei Zahncremes und Zahnbürsten, die speziell an die unterschiedlichen Mundpflegebedürfnisse von Kindern in verschiedenen Altersstufen angepasst sind.



Tipp: Gehen Sie frühzeitig mit Ihren Kindern zu Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt. Er informiert Sie über die Zahnentwicklung und den Fluoridbedarf der Zähne Ihrer Kinder.

Mundpflege bei Erwachsenen

Um langfristig gesundes Zahnfleisch und gesunde Zähne zu behalten, sollte der Mundhygiene ausreichend Zeit gewidmet werden. Zweimal am Tag sollte jede Zahnfläche gründlich von Zahnbelag entfernt werden. Dabei sollte nicht geschrubbt werden und der Auflagedruck 100g bis 150g nicht übersteigen. Zur täglichen Mundhygiene gehört auch die Verwendung von Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.



Tipp: Schränken Sie Ihre süßen Zwischenmahlzeiten ein. Sie schaden Ihren Zähnen. Greifen Sie besser zu zahnfreundlicheren Lebensmitteln wie Käse, rohem Gemüse, Yoghurt oder Früchten.

Mundpflege in der zweiten Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Anforderungen an die Zahnpflege. Beim Zähneputzen sollten Sie besonders auf die gründliche Reinigung von Brücken und über-

kronen Zähnen achten. Im Alter zwischen 40 und 50 nehmen statistisch betrachtet Erkrankungen des Zahnfleisches zu. Auch zieht sich das Zahnfleisch altersbedingt langsam zurück. Gründliches Reinigen des Zahnfleisches und der Zahnhälse schützt vor Erkrankungen.



Tipp: Antibakterielle Zahncremes (z.B. Colgate Time Control), Professionelle Zahnreinigung und die Fluoridierung beim Zahnarzt sorgen für einen effektiven Schutz der reifen Zähne und des Zahnfleisches.



Zähneputzen – gründliche Pflege zu Hause

Die gründliche Mundpflege beinhaltet zweimal tägliches Zähneputzen und einmaliges Reinigen der Zähne mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten. Die Mundhygiene erfordert Systematik, Feingefühl und individuelle Übung. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt die für Ihre Situation besten Mundhygienemaßnahmen zeigen und einüben. Fluoridhaltige Mundspülungen (z. B. Colgate Multi-Schutz oder Colgate Overnight) ergänzen das Zähneputzen sinnvoll.



Tipp: Richtiges und systematisches Zähneputzen dauert mindestens zwei Minuten. Eine Stoppuhr hilft, Gefühl für die erforderliche Zeit zu entwickeln. Die Zahnbürste sollte alle 3 Monate ausgetauscht werden und jedes Familienmitglied benötigt eine eigene Zahnbürste.

Was macht eine gute Zahnbürste aus?

Achten Sie bei der Wahl Ihrer Zahnbürste auf weiche Borsten. Sie sind für das Entfernen von Belägen und Speiseresten am besten geeignet und schonen Zähne und Zahnfleisch. Der Bürstenkopf sollte klein sein, damit alle Bereiche des Mundes gut zu erreichen sind.



Tipp: Wer Wert auf eine besonders gründliche Pflege legt, sollte eine Zahnbürste mit Zungenreiniger (z.B. Colgate 360°) verwenden.

Das Colgate Pflege-Trio für Zähne und Zahnfleisch: Colgate Total Zahncreme, 360° Zahnbürste und Overnight Mundspülung.



Reduziert mundgeruchsverursachende Bakterien deutlich und entfernt Plaque besonders wirkungsvoll: Die Colgate 360° mit Zungenreiniger.

Zahncreme – unbedingt mit Fluorid

Achten Sie beim Kauf der Zahncreme darauf, dass sie Fluorid enthält. Denn Fluorid hilft, die Zähne zu schützen und gesund zu halten. Colgate bietet eine breite Auswahl an Zahncremes für verschiedene Bedürfnisse. Zum Beispiel mit besonderem Zusatzschutz gegen Zahnfleischentzündungen oder bei Zahnverfärbungen.



Tipp: Laut Stiftung Warentest bietet Colgate Total den besten Rundumschutz aller getesteten Zahnpasten. Als einzige der 25 getesteten Zahnpasten schützt Colgate Total Ihre Zähne nachweislich nicht nur vor Zahnfleischentzündungen, Zahnstein und Mundgeruch, sondern auch vor Parodontitis.

Quelle: Stiftung Warentest, 11/2006, unter den 25 getesteten Zahnpasten, Literaturrecherche



Der Zahnarzt hilft

Neben der täglichen häuslichen Mundpflege gehört zur optimalen Vorsorge alle sechs Monate eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt. Denn nur der Profi erkennt Krankheiten rechtzeitig. Kleinere Schäden lassen sich dann noch frühzeitig und meist schmerzlos beseitigen. Bei der Routineuntersuchung überprüft der Zahnarzt alle Zähne und kontrolliert, ob eventuelle Füllungen noch intakt sind. Außerdem begutachtet er den Gesundheitszustand des Zahnfleisches, des Zahnbettes und der Mundschleimhaut.



Erfolgreich Karies bekämpfen

Dass ein kariöser Zahn mit einer geeigneten Füllung versorgt werden muss, hat schon fast jeder mehr oder weniger schmerzhaft erfahren. Dass es aber auch ganz ohne Bohren geht, ist noch recht neu. Ein beginnender Schaden am Zahnschmelz kann u.a. mit Fluoridierung positiv beeinflusst werden – nach dem Motto: Lieber ein Loch vermeiden, statt es zu füllen.

Weißer Zähne, gesunde Zähne?

Die Helligkeit der Zähne hat nichts mit dem Grad der Gesundheit zu tun, denn die Bandbreite der natürlichen Zahnfarbe variiert enorm. Ursache dafür können die Menge und Zusammensetzung der Eiweißmoleküle im Zahn, Verfärbungen durch Nahrungsmittel oder eine Störung der Mineralzusammensetzung sein.



Tipp: Verfärbungen durch Tee, Kaffee etc. können mit Hilfe einer Weißmacher-Zahncreme entfernt werden. Der Zahnarzt kann die Zahnfarbe auch durch eine Bleichbehandlung aufhellen.

Vorbeugen statt reparieren

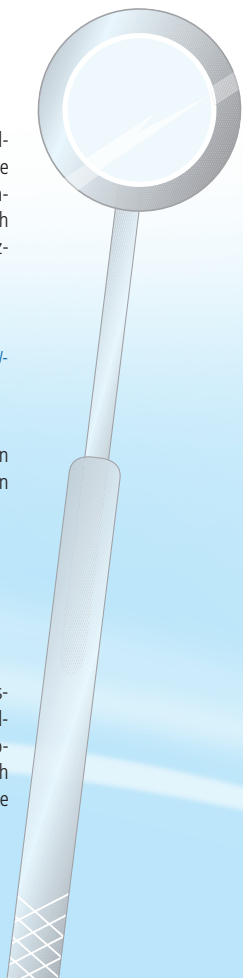
Moderne Zahnärzte setzen auf Vorbeugung statt Behandlung von Schäden. Regelmäßige Vorsorge ist der beste Weg, das Bohren oder chirurgische Eingriffe beim Zahnarzt zu vermeiden.



Tipp: Mit Hilfe von Speichel- und Bakterientests kann der Zahnarzt die Gesundheit des Zahnhalteapparates schnell bestimmen und so frühzeitig gezielte Vorbeugungsmaßnahmen einleiten.

Regelmäßige Professionelle Zahnreinigung

Eine besonders wirkungsvolle Prophylaxemaßnahme ist die Professionelle Zahnreinigung. In Kombination mit der täglichen Mundpflege zu Hause und der Kontrolle beim Zahnarzt trägt die professionelle Zahnreinigung dazu bei, dass Zähne und Zahnfleisch ein Leben lang gesund bleiben können oder schon bestehende Probleme nicht fortschreiten.



Prophylaxe durch Profis

Was ist eine Professionelle Zahnreinigung?

Gegen hartnäckige Zahnbeläge – die Hauptverursacher von Karies und Parodontitis – kommt auch die gewissenhafteste Zahnpflege nicht immer an. Deshalb gibt es die Professionelle Zahnreinigung, abgekürzt PZR. Mit ihr werden sämtliche harten und weichen Beläge sowie Bakterien beseitigt. Karies und Zahnbetterkrankungen wird damit effektiv vorgebeugt. Dabei leistet die PZR viel mehr als die üblichen Zahnsteinentfernungen.



Tipp: Immer mehr Zahnärzte setzen auf Vorbeugung und bieten die PZR an – bei einer Prophylaxeassistentin oder einer Dentalhygienikerin. Sprechen Sie Ihren Zahnarzt darauf an!

Wie läuft eine PZR ab?

Am Anfang der PZR steht eine gründliche Untersuchung des Gebisses. Danach werden die Beläge auf den Zahnoberflächen, in den Zahnzwischenräumen und in den Zahnfleischtaschen mit speziellen Instrumenten entfernt. Gerade diesen Bereich erreicht man beim Zähneputzen zu Hause nur schwer.



Entfernung der
Beläge



Politur



Fluoridierung

Auch Verfärbungen durch Kaffee, Tee oder Zigaretten sind nach dem Einsatz von Spezialinstrumenten, z.B. eines Pulverstrahlgeräts, verschwunden.



Sind die harten Ablagerungen entfernt, kommen die weichen Beläge an die Reihe. Dazu werden verschiedene Handinstrumente, kleine Bürstchen und Zahnseide benutzt. Weil Bakterien sich zuerst an rauen Stellen und Nischen festsetzen, folgt als Nächstes die Politur, um die Zähne zu glätten. Anschließend werden die gereinigten Zahnflächen mit einem Fluorid-Lack überzogen. Das schützt die Zahnoberflächen vor den Säureattacken der Mundbakterien.



Tipp: Die Prophylaxeprofis in der Zahnarztpraxis kennen sich in der Zahnpflege aus. Fragen Sie nach der für Sie richtigen Zahnputz-Technik!

Wie oft ist eine PZR sinnvoll?

Wenn kein besonderes oder erhöhtes Erkrankungsrisiko vorhanden ist, ist eine ein- bis zweimalige PZR im Jahr die ideale Ergänzung zum gründlichen Putzen, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten. Je nach individuellem Erkrankungsrisiko sind jedoch andere Zeitintervalle sinnvoll.

Was kostet eine PZR?

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass Zahnprophylaxe für Erwachsene zu den Eigenleistungen gehört. Deshalb wird diese Leistung nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Kosten für eine PZR sind abhängig vom Zeitaufwand. Fragen Sie Ihren Zahnarzt.

Die Professionelle Zahnreinigung auf einen Blick

Der Umfang einer PZR richtet sich immer nach der individuellen Situation.
Je nach Bedarf führt Ihr Zahnarzt die folgenden Behandlungsschritte durch:



Zahnmedizinische Untersuchung und Erläuterung der Behandlung



Vollständige Entfernung aller harten Ablagerungen (Zahnstein, Verfärbungen) und weichen Belägen (Plaque) auf den Zahnoberflächen



Reinigung der erreichbaren Zahnwurzeloberflächen und der Zahnzwischenräume



Politur von Zahnkronen und sichtbaren Zahnwurzeloberflächen mit Polierinstrumenten und -pasten



Kontrolle, Nachreinigung und Fluoridierung



Anleitung zur richtigen Mundhygiene

Colgate

Bei weiteren Fragen zum Thema Mundpflege besuchen Sie uns im Internet unter www.colgate.de oder rufen Sie die Colgate Prophylaxe Beratung an: **0180 - 2 26 54 23** (0,06€ pro Anruf)