

Die **10 goldenen Regeln** der Mundhygiene 1/2

**DR. THOMAS
FRANCAN**

FA für Zahn-, Mund und
Kieferheilkunde

1. Dazwischen zuckerfreier Kaugummi

Jeden Tag morgens und abends Zähneputzen. Nach jeder Mahlzeit empfiehlt sich ein zuckerfreier Kaugummi zur Anregung des Speichelflusses. Damit **neutralisiert man schädliche Säuren**, die nach jeder Nahrungs- und Zuckeraufnahme im Mundraum entstehen. Dient das morgendliche Zähneputzen hauptsächlich der Hygiene, so hat die abendliche Mundhygiene auch einen sehr stark vorbeugenden Charakter. Verbleiben nämlich Krebs erregende Substanzen, wie Teer und Nikotin vom Rauchen, oder Alkohol in der ungereinigten Mundhöhle, so verlängert sich ihre Einwirkzeit um Stunden und erhöht damit auch das Risiko für alle intraoralen Krebsformen um ein Vielfaches.

2. Immer erst 30 Minuten nach der letzten Mahlzeit putzen

Nach dem Genuss von Obst die Zähne zu putzen ist das Schlechteste was man tun kann; denn bis zu einer halben Stunde nach dem Essen ist der **Zahnschmelz am verwundbarsten** und wird durch aggressives Zähneputzen abgerieben – also genau der gegenteilige Effekt den wir erzielen wollen!
Daher immer erst 30 Minuten nach der letzten Mahlzeit putzen!

3. Auf Abrasionsgefahr achten

Wie schon erwähnt, brauchen wir eine Zahnbürste! Diese kann mechanisch, elektrisch oder mit Ultraschall betrieben werden, wobei jedes seine Vor- und Nachteile hat. Doch das ist nicht von Bedeutung; wichtig ist nur, dass wir sie auch benutzen. Denn ihre Wirkung entfaltet sich erst im Mund und nicht im Zahnputzbecher. Eine Empfehlung in Bezug auf die in jeder Zahnpasta enthaltenen Polierkörper: Um eine Entfernung der oberflächlichen Farbstoffe zu ermöglichen (Rotwein, Kaffee, Tee, Lebensmittelfarben...) sind jeder Zahnpasta **mehr oder weniger grobe Schleifkörper beigemischt**. Und wie bei einem Schleifpapier verursachen diese Schleifkörper auf der Oberfläche ihrer Zähne, also am Zahnschmelz, mehr oder weniger tiefe Kratzer und Substanzverluste. Daher gilt die goldene Regel: „Weniger ist mehr!“ Mit der Verwendung hochaggressiver, abrasiver Zahnpasten – die weißere Zähne versprechen – nimmt man auch das Risiko einer bleibenden Schädigung des Zahnschmelzes in Kauf. Theramed Pro Electric ist dagegen ideal für Verwender elektrischer Zahnbürsten.

4. Rotieren statt Sägen

Die richtige Putztechnik, auch rot-weiß Technik genannt, bedeutet, dass die Zahnbürste **immer vom Zahnfleisch kommend über die Zähne** geführt wird und nicht umgekehrt. Damit vermeiden wir unnötige Verletzungen des Zahnfleisches und der weichen Wurzeloberflächen. Also keine sägenden Bewegungen sondern Rotationen. Dies übernehmen heute zu einem Großteil die modernen elektrischen Zahnbürsten. Sie nehmen uns nicht nur die ermüdenden rotierenden Bewegungen ab und gestatten es uns damit, uns nur auf die Führung des Bürstenkopfes zu konzentrieren.

5. Jeden Gebiss-Quadranten für sich putzen

Durch den im Vergleich zu einer normalen Zahnbürste viel kleineren Kopf einer elektrischen Zahnbürste, bekommen wir einen deutlich **besseren Zugang zu den Nischen und Winkeln unseres Gebisses**. Man putzt am besten immer jeden Quadranten des Gebisses für sich. Während des Putzens Zahn und seine Flächen vorstellen und versuchen immer mit dem Bürstenkopf durch Aufkanten auch zwischen den Zähnen zu putzen. Hin und wieder können Zahnbelagfärbetabletten zur Selbstkontrolle nicht schaden.

Die **10 goldenen Regeln** der Mundhygiene 2/2

**DR. THOMAS
FRANCAN**

FA für Zahn-, Mund und
Kieferheilkunde

6. Bakterien töten

Der gefährlichste Ort im Körper eines Menschen ist die Mundhöhle! Sie ist eine **Brutstätte für Bakterien und andere Keime**, die nicht nur für unsere Umgebung, sondern auch für uns selbst zum lebensgefährlichen Risiko werden können. Dazu bedarf es nicht einmal einer Verletzung wie einen Biss. Es genügt schon das Austauschen von Körperflüssigkeiten wie beim Kuss, um eine Infektion zu übertragen. Im Bewusstsein der Bevölkerung schweben immer Infektionen wie Aids oder Hepatitis herum, dabei wird übersehen, dass fast alle Erkrankungen durch Speichel übertragbar sind und auch Karies eine ansteckende Erkrankung ist. Säuglinge kommen in der Regel ohne Kariesbakterien zur Welt und es sind oft erst ihre Mütter, die durch Abschlecken des Löffels oder des Schnullers sie mit diesen Keimen infizieren. Ähnliches gilt auch für den ersten Kuss.

7. Keine Softgetränke

Softgetränke enthalten ein Vielfaches der Säuren eines Apfels und sind in ihrer Wirkung auf unsere Zähne Essig fast gleich zu setzen. Softdrinks, kohlenensäurehaltige Limonaden, aber auch Eistees und Fruchtsirup sind der sicherste und schnellste Weg, nicht mehr geküsst zu werden. Man ruiniert sich damit nicht nur nachhaltig die Figur, **sie zerstören auch für immer die Zähne**. Softdrinks enthalten unglaubliche Mengen an Zucker und Säuren. Auch bei den Kleinsten, den Säuglingen, ist bei der Verwendung von Kindertees Vorsicht geboten. Auch hier übersteigt oft die Zuckermenge ein vernünftiges Maß und vor allem mit dem Nachtfläschchen verabreicht entfalten die Abbauprodukte des Zuckers im Mund unserer Kinder ihre zerstörerische Wirkung.

8. Desinfizierende Mundspülungen und Zahnseide verwenden

Unverzichtbar ist der Gebrauch von desinfizierenden Mundspülungen und vor allem von Zahnseide. Zahnseide deshalb, da **Karies zu 80 Prozent seinen Ausgangspunkt zwischen den Zähnen**, an den Kontaktflächen hat. Den richtigen Gebrauch der Zahnseide übt man mit der Mundhygieneassistentin seines Zahnarztes.

9. Die Zunge pflegen

Ein wichtiger Teil unserer Mundhygiene ist aber auch die Pflege unserer Zunge. Gerade durch den dort sich oft bildenden Belag, **wird die Bakterienbildung gefördert** und oft ist ein äußerst unangenehmer Mundgeruch die Folge. Musste man früher diesen Belag mit einem Löffel oder einer Zahnbürste entfernen, wobei ein zu heftiger Gebrauch oft mit einem heftigen Brechreiz bestraft wurde, so stehen uns jetzt professionelle Hilfsmittel zur Verfügung, die weitaus effizienter und angenehmer sind.

10. Sinnvolle Ernährung

Die richtige Ernährung ist für die Vorbeugung von Krankheiten der Zähne und des Zahnhalteapparates unverzichtbar. In vielen Lebensmitteln finden wir Stoffe die **auf natürlichem Weg** unsere Zähne schützen. Dazu zählen Lebensmittel wie: Avocados, Äpfel, rohe Zwiebeln, Käse oder Lakritze. Dies sind vor allem Nahrungsmittel mit einem entsprechend hohen Vitamin C und D Gehalt und Angebot an Mineralstoffen. Zu diesen zählt auch unter vielen anderen grüner Tee.

„Vor allem sollten Sie aber Spaß am Zähneputzen haben und daher dürfen Sie auch, solange Ihr Zahnarzt Ihnen nichts Gegenteiliges sagt, ruhig beim Zähneputzen etwas kräftiger aufdrücken. Wir Menschen wollen spüren was wir sauber machen und kräftiges Zähneputzen ist für viele von uns ein angenehmes Gefühl. Und darauf kommt es im Endeffekt an.“ so Dr. Francan zum Abschluss.