

Ein Herz für Zähne

Am 25. September widmet sich der Tag der Zahngesundheit dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Ein Herz für Zähne!“

Da der Körper sich im Laufe der Zeit verändert, benötigen auch unsere Zähne eine auf die unterschiedlichen Lebensabschnitte abgestimmte Pflege. „Neben täglicher Zahnreinigung und regelmäßiger Vorsorge beim Zahnarzt gibt es weitere Tipps, mit denen unser Gebiss bis ins hohe Alter gesund bleibt“, weiß Dr. Christoph Sliowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus.

Etwa mit dem sechsten Lebensjahr beginnen die Milchzähne im Kindergebiss zu wackeln und weichen den bleibenden Zähnen. Da der Schmelz der frisch durchgebrochenen Zähne da noch nicht vollständig ausgehärtet ist, steigt das Risiko für Karies während des Zahnwechsels. Zahnpasten mit altersgerechtem Fluoridgehalt und Geschmack bieten wirksamen Schutz. Daneben raten Experten Eltern, den Putzvorgang ihrer Kleinsten zu kontrollie-



Dr. Christoph Sliowski bei der Zahnbehandlung.

ren und bei Bedarf nachzuputzen.

Optimale Mundhygiene im Erwachsenenalter orientiert sich an den drei Z: Zähne, Zahnzwischenräume und Zunge. Wirksames Hilfsmittel ist die elektrische Zahnbürste. Da sie wie von selbst reinigt, bewegt der Anwender sie einfach bei jedem Zahn von Rot nach Weiß und führt sie anschließend über die Kauflächen. Für schwer zugängliche Zwischenräume eignen sich Zahnseide oder spezielle Interdentalbürsten.

„Bleibt regelmäßige Pflege aus, begünstigt

dies Ablagerungen von Bakterien zwischen Zähnen und Zahnfleisch“, warnt der Experte. Auch auf der Zunge, vor allem im hinteren Bereich, bilden sich schnell schädliche Beläge. Für ihre Reinigung gibt es spezielle Schaber.

Falls bereits Implantate oder Prothesen die echten Zähne ersetzen, benötigen auch diese intensive Pflege. Im Alter lassen jedoch häufig die feinmotorischen Fähigkeiten nach und das Putzen fällt schwerer. Zusätzlich fördert ausreichendes Trinken die Mundgesundheit.