

# Fester Biss in jedem Alter

Gesunde Zähne für die ganze Familie

Der Tag der Zahngesundheit steht in diesem Jahr unter 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 regelmäßigen Vorsorgeterminen beim Zahnarzt gibt es weitere Tipps, mit denen unser Gebiss bis ins hohe Alter gesund bleibt“, weiß Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus.

► **KAI für Kinder:** Ungefähr mit dem sechsten Lebensjahr beginnen die Milchzähne im Kindergebiss zu wackeln und weichen langsam den bleibenden Zähnen. Da der Schmelz der frisch durchgebrochenen Zähne zu diesem Zeitpunkt noch nicht vollständig ausgehärtet ist, steigt das Risiko für Karies während des Zahnwechsels erheblich. Zahnpasten mit altersgerechtem Fluoridgehalt und Geschmack bieten dann wirksamen Schutz. Daneben raten Experten Eltern, den Putzvorgang ihrer Kleinsten zu kontrollieren und bei Bedarf nachzuputzen. „Um Kinder an systematisches Putzen heranzuführen, bietet das sogenannte KAI-Schema Unterstützung: Beginnend mit den Kauflächen, nachfolgend die Außenflächen und schließlich die Innenflächen der Zähne reinigen. So vergisst auch der

Bereits mit dem Durchbruch der ersten Zähne kommt die erste Kinderzahnbürste zum Einsatz.

FOTO OBS/PRODENTE E.V.

Nachwuchs keinen Zahn“, erklärt Dr. Sliwowski.

► **Drei Z für Erwachsene:** Optimale Mundhygiene im Erwachsenenalter orientiert sich an den drei Z: Zähne, Zahnzwischenräume und Zunge. Als wirksames Hilfsmittel dient dabei die elektrische Zahnbürste. Da sie wie von selbst mit der empfohlenen Rüttel- oder Drehbewegung reinigt, bewegt der Anwender sie einfach bei jedem Zahn von Rot nach Weiß und führt sie anschließend über die Kauflächen. Als optimal erweist sich zudem eine Druckkontrolle, die zu viel Kraft beim Putzen verhindert. Für schwer zugängliche Zwischenräume eignen sich Zahnseide oder spezielle Inter-

dentalbürstchen. „Bleibt regelmäßige Pflege aus, begünstigt dies Ablagerungen von Bakterien zwischen Zähnen und Zahnfleisch“, warnt der Experte. „Treten Entzündungen des Halteapparates – sogenannte Parodontitis – hinzu, kommt es in der Folge oftmals zu Kieferknochenabbau, Zähne verlieren ihren Halt und fallen aus.“ Auch auf der Zunge, vor allem im hinteren Bereich, bilden sich schnell schädliche Beläge. Für ihre Reinigung gibt es spezielle Schaber, die durch ihre flache Form den Würgereflex bei der Anwendung verhindern.

► **Besondere Bürsten für Senioren:** Falls bereits Implantate oder Prothesen die echten Zähne ersetzen, benötigen

auch diese intensive Pflege, um langfristig erhalten zu bleiben. Im Alter lassen jedoch häufig die feinmotorischen Fähigkeiten nach und das Putzen fällt schwerer. „Für eine leichtere Handhabung sorgen spezielle Zahnbürsten mit größeren Griffen. Mundspüllösungen dienen ebenfalls als gute Ergänzung, da sie auch in schwer zugänglichen Bereichen ihre Wirkung zeigen“, erläutert Dr. Sliwowski.

Zusätzlich fördert ausreichendes Trinken die Mundgesundheit. Dazu eignen sich vor allem Mineralwasser und ungesüßter Tee. So verbessert sich der im Alter oft verminderte Speichelfluss, der nicht nur Speisereste weg-

schwemmt, sondern auch Säuren neutralisiert und den Zahnschmelz schützt.

## ••••• i **Aktion seit 1991**

- **Etwa 15 Prozent der Kleinkinder** in Deutschland haben schon vor ihrem dritten Geburtstag kariöse Zähne. Nur jedes zweite Schulkind in der Bundesrepublik hat ein kariesfreies Gebiss.
- **Seit 1991** organisieren mehr als 20 Unternehmen und Verbände aus Zahnärzteschaft und Krankenkassen zum Tag der Zahngesundheit am 25. September viele Veranstaltungen zur Mundgesundheit.