



Optimale Zahnpflege und richtige Ernährung: Sie sind das A und O einer guten Mundgesundheit. Finden Sie anhand unserer Tipps heraus, ob Sie Ihre Mundhygiene noch verbessern können.

Jürg Lendenmann

Gesunde Zähne

Wo vieles zusammenspielt



Die Mundgesundheit der Schweizerinnen und Schweizer hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verbessert. Zu diesem Erfolg beigetragen haben vor allem das Zähneputzen mit Fluorid-Zahnpaste, fluoridiertes Salz, zuckerfreie Süßigkeiten und Fortschritte der Zahnmedizin. Um sich vor Karies und Entzündungen des Zahnfleischs (Gingivitis), des Zahnbetts und des Zahnhalteapparats (Parodontitis) zu schützen, hilft ein ganzer Strauss von Massnahmen.

Mit diesen Tipps bleiben Ihre Zähne gesund

- **«Kein Zucker, keine Karies»** lautet die Formel für die Kariesverhütung. Kariesbakterien bauen Zucker ab und scheiden Säure aus. Je häufiger und länger die Säure auf die Zähne einwirken kann, desto stärker werden sie geschädigt. Verzichten Sie auf Softdrinks, zu viel Zucker und essen Sie wenig Weiches, das an den Zähnen kleben bleibt.
- **Kalzium** sorgt für harte und gesunde Zähne. Wichtige Lieferanten dieses Mineralstoffs sind Käse und Milch, aber auch kalziumreiches Mineralwasser.
- **Nur 70 Prozent** aller Zahnoberflächen

können Sie mit der Zahnbürste putzen. Die Flächen, die zwischen den Zähnen liegen, erreichen Sie mit Interdentalbürstchen und Zahnseide. Ungewachste Zahnseide spleisst sich beim Gebrauch auf, was den Putzeffekt erhöht. Für eine Grobreinigung nach dem Essen eignen sich auch medizinische Zahnhölzer mit dreieckigem Querschnitt.

- **Zwei Minuten** lang sollten Sie die Zähne putzen – mit nur leichtem Druck. Ideal ist eine weiche bis mittelharte Zahnbürste mit nicht zu grossem Kopf. Lassen Sie sich die richtige Technik von Zahnprofis zeigen. Übermässiges Putzen schädigt den Zahnbeflag und freiliegende Zahnhäuse.
- **Nach drei Monaten** sollten Sie sich allerspätestens eine neue Zahnbürste gönnen.
- **Elektrisch** geht das Zähneputzen oft einfacher und wirkungsvoller als von Hand. Vor allem ältere Menschen wissen dies zu schätzen.
- **Zahnpasten mit Fluorid** – bei Kindern mit niedrigem Gehalt – werden heute empfohlen.
- **RDA** bezeichnet den Abrasionswert einer Zahnpaste. Zahnpasten mit hohen RDA-Werten können Zahnschmelz und Zahnfleisch schädigen. Elektrische Zahnbürsten verlangen nach einer Zahnpaste mit geringerem RDA-Wert.
- **Mundspülösungen** verstärken die Wirkung der Zahnreinigung: Sie hemmen das Wachstum der Bakterien im Zahnbeflag und wirken der Zahnsteinbildung entgegen.
- **Nicht putzen** sollten Sie die Zähne eine halbe Stunde nach Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln wie Essig und Fruchtsäften. Denn Säuren weichen den Zahnschmelz auf.
- **Unterwegs** oder nach Zwischenmahlzeiten kann zuckerfreier Kaugummi zur Reinigung eingesetzt werden. Kauen regt den Speichelfluss an; dies bewirkt, dass die durch die Plaquebakterien produzierten Säuren schneller neutralisiert sind. Zudem remineralisiert Speichel die Zähne.
- **Zahnstein** sollten Sie ein- bis zweimal im Jahr entfernen lassen, denn er kann den Zahnhalteapparat zerstören.
- **Zeit und Kosten sparen** wollen, lohnt sich bei der Mundhygiene nicht. Haben Sie schon einen nächsten Termin bei der Dentalhygienikerin vereinbart? ■