



Zahnhygiene – wichtig für Jung und Alt!

In der Mundhöhle leben etwa 200 bis 300 Bakterienarten in einem gesunden Gleichgewicht. Dieses Gleichgewicht kann jedoch schnell aus dem Lot gebracht werden: Besonders Haushaltszucker dient den Kariesbakterien als Nahrung. Diese vermehren sich rapide und ernähren sich vom Zucker. Dabei entstehen Säuren die den Zahnschmelz angreifen und Karies verursachen.

Bei mangelnder Zahnhygiene entsteht ein hartnäckiger Zahnbelag. In ihm vermehren sich Plaque-Bakterien die ebenfalls den Zahnschmelz zerstören können. Zusätzlich können diese Bakterien zu Zahnfleisch-Entzündungen (Parodontose) führen. Dies kann Zahnfleischblutungen, Freilegung der Zahnhäule und schließlich Zahnausfall hervorrufen.

Problem: Mundgeruch...

Die Entstehung von Mundgeruch (Halitosis) basiert häufig auf einer erhöhten Bakteriendichte auf der Zunge. Diese Bakterien zersetzen vorhandene Speisereste. Hierbei bilden sich flüchtige Schwefelverbindungen, die häufig den unangenehmen Mundgeruch verursachen.

Was kann man (vorbeugend) tun?

Das Wichtigste ist eine gründliche Mundhygiene!

Regelmäßiges Zähneputzen nach den Mahlzeiten mit der richtigen Putztechnik und die Verwendung von Zahnseide gehören dazu.

Fluoridhaltige Zahncremes und der Einsatz von wöchentlich anzuwendenden Zahngelen härten den Zahnschmelz und schützen vor den Angriffen der Bakterien. Außerdem können antibakteriell wirkende Spülungen die Keimzahl im Mund vermindern und so Entzündungen vorbeugen.

Um Mundgeruch entgegenzuwirken empfiehlt sich eine besonders gründliche Reinigung der Zunge zusätzlich zum übrigen Mundraum. Hierzu werden spezielle Bürsten, Reinigungsgele und Mundspülungen angeboten, die besonders gegen die verursachenden Bakterien wirksam sind.

Prothesenträger sollten ihren Zahnersatz nach jeder Mahlzeit mit einer weichen Bürste reinigen und einmal täglich in ein Reinigungsbad legen.

Zu guter Letzt gehört der regelmäßige Gang zum Zahnarzt natürlich immer dazu, um Problemstellen möglichst früh zu erkennen und behandeln zu können.

Wenn sie Fragen zu dem Thema haben, beraten wir sie natürlich gerne kompetent und ausführlich!