

# Wenn Sie mehr

WISSEN WOLLEN

Weitere Informationen und Antworten auf Ihre persönlichen Fragen zum Thema Gesundheit erhalten Sie bei unserem **Gesundheitstelefon**. Sie erreichen unsere Experten täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr unter (0800) 11 21 31 0\*.

\*Bundesweit gebührenfrei.

Im Internet halten wir für Sie viele Tipps und Anregungen zum Thema Gesundheit bereit. Dort finden Sie auch alles rund um die Zahngesundheit. Schauen Sie doch einfach einmal hinein unter [www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de).

**HanseMerkur Versicherungsgruppe**  
Siegfried-Wedells-Platz 1  
20354 Hamburg

**Telefon** (0 40) 41 19-11 00  
**Telefax** (0 40) 41 19-32 57

**E-Mail** [info@hansemerkur.de](mailto:info@hansemerkur.de)  
**Internet** [www.hansemerkur.de](http://www.hansemerkur.de)  
[www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de)

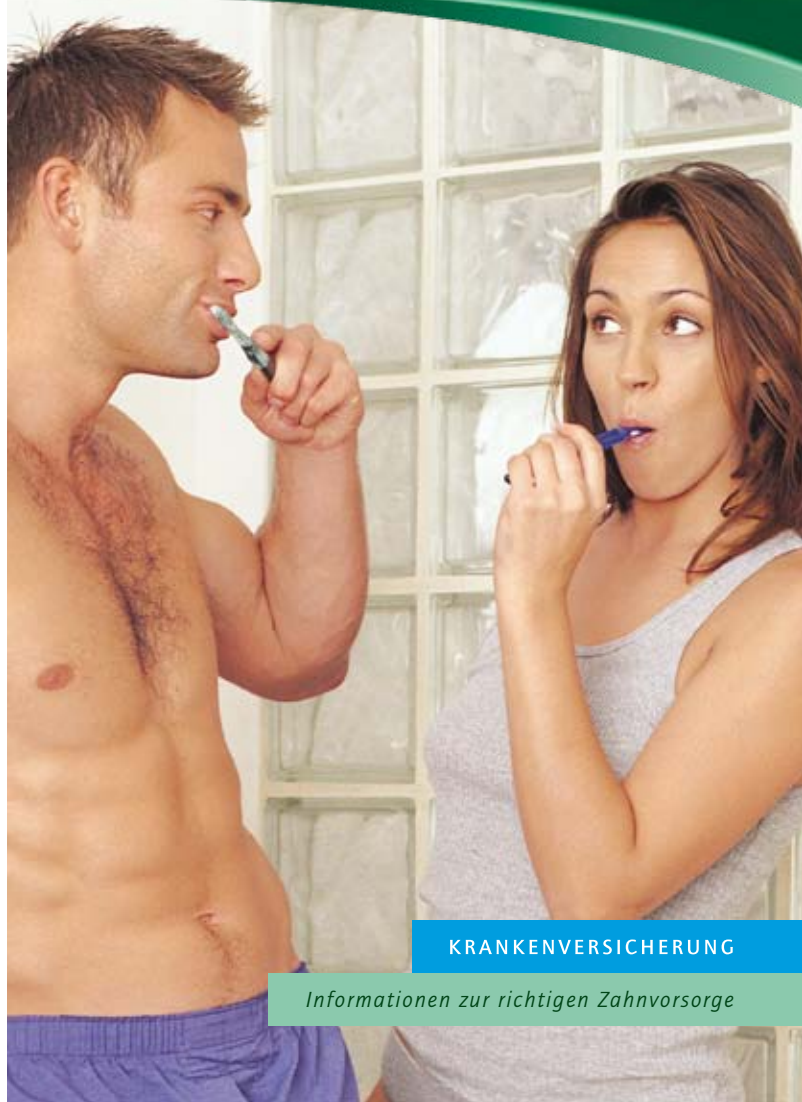
*Die HanseMerkur steht für Menschen ein – ein Grundsatz, der sich sowohl in unseren Produkten als auch im Kundenservice widerspiegelt. Als kompetenter Personenversicherer bieten wir ein hohes Maß an persönlicher Zuwendung und Aufmerksamkeit, schnelle und flexible Lösungen, partnerschaftlich faire Beratung und zeitgemäß maßgeschneiderte Produkte. Denn wir sind Profis mit Herz.*

MMK 106 08.11

**HanseMerkur**   
Versicherungsgruppe

DIE RICHTIGE VORSORGE FÜR

# gesunde Zähne



KRANKENVERSICHERUNG

Informationen zur richtigen Zahnvorsorge

# Der Inhalt

AUF EINEN BLICK

Gesunde Zähne begleiten Sie ein Leben lang	3
Der Zahn – von der Natur optimal ausgestattet	4
32 Experten für die Ernährung	6
Gute Zahnpflege: Darum ist sie so wichtig	7
Die Grundlagen für eine perfekte Pflege	8
So werden Ihre Zähne richtig gereinigt	10
Ein wichtiger Aspekt: professionelle Vorsorge	12
Gesunde Zähne durch richtige Ernährung	13
Eine besonders sensible Zeit: die Schwangerschaft	14
Von Anfang an die richtige Zahnpflege	15
Mit gesunden Zähnen groß werden	16
Erste Hilfe bei Beschwerden	17
Häufige Fragen zum Thema Zähne	18
Kontaktadressen und Ansprechpartner	19

# Gesunde Zähne

BEGLEITEN SIE EIN LEBEN LANG

***Für gesunde Zähne können Sie selbst sehr viel tun: Die richtige Ernährung, optimale Pflege und regelmäßige Prophylaxe sorgen dafür, dass Ihnen Ihre Zähne bis ins hohe Alter erhalten bleiben.***

## ***Von der Behandlung zur Vorsorge***

Die Zahnmedizin hat in den letzten Jahren einen deutlichen Wandel vollzogen: Stand in der Vergangenheit die Behandlung erkrankter Zähne im Vordergrund, so ist es heute die Prävention. Und das hat Erfolg: Karies und Parodontitis sind in Europa deutlich zurückgegangen.

Ihr Zahnarzt achtet heute in besonderem Maße auf die Verhütung von Zahnerkrankungen, anstatt erst einzugreifen, wenn Zähne oder Zahnfleisch bereits erkrankt sind. Aufwändige, teure und oft leider auch schmerzhafte Behandlungen können so vermieden werden.

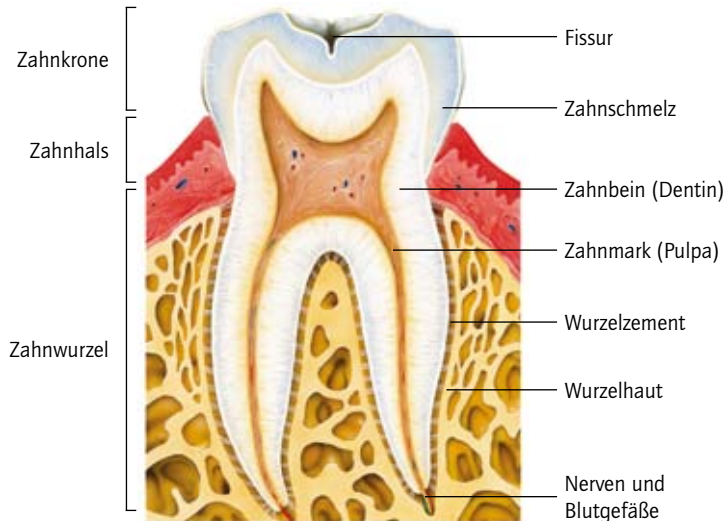
Zur optimalen Vorsorge Ihrer Zähne gehören:

- richtige Zahnpflege,
- gesunde Ernährung,
- Anwendung von Fluoriden und
- regelmäßige Untersuchungen beim Zahnarzt.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Einblick in die Zahnmedizin und viele Hinweise und Tipps, damit Sie lange Freude an Ihren Zähnen haben.



## optimal ausgestattet



***Der Zahn ist ein Wunderwerk der Natur: Aus mehreren Schichten aufgebaut, ist er optimal für seine Funktionen ausgestattet.***

Grundsätzlich unterscheidet man beim Zahn zwischen dem sichtbaren Bereich, der Zahnkrone, und dem im Kieferknochen befindlichen Teil, der Zahnwurzel.

Die Zahnkrone ist mit einer etwa 2,5 mm starken Schicht überzogen, dem **Zahnschmelz**: Er ist die härteste Substanz unseres Körpers und besteht zu 98% aus Mineralstoffen. Seine Härte macht ihn widerstandsfähig gegen Säuren aus der Mundhöhle und Verletzungen durch Beißen oder Kauen.

Unter dem Zahnschmelz liegt das knochenähnliche, elastische **Zahnbein** oder **Dentin**. Es macht den größten Teil des Zahns aus und umschließt das **Zahnmark (Pulpa)**.

Die Pulpa ist von zahlreichen Blutgefäßen und feinen Nervenenden durchzogen: Deshalb spüren wir heiß und kalt, aber auch Schmerzen. Über die Pulpa werden der Zahn und seine Zellen ernährt.

Den Übergang zwischen Zahnkrone und -wurzel nennt man **Zahnhals**: Ein gesunder Zahnhals wird vom Zahnfleisch fest umschlossen und geschützt.

Die Zahnwurzel ist mit einer sehr dünnen, harten Schicht, dem **Wurzelzement**, überzogen. Alle Zähne stecken im Zahnbett (Parodont) des Ober- und Unterkiefers. Das Parodont besteht aus Zahnfleisch (Gingiva), dem Wurzelzement, einem faserreichen Bindegewebe (Desmodont) und dem knöchernen Zahnfach (Alveole).

Damit der Zahn nicht bricht, wenn wir auf etwas Festes beißen, ist er nicht starr im Knochen verankert, sondern mit Hilfe eines Faserapparates (Desmodont) im Zahnfach aufgehängt. Durch diese stabile Konstruktion könnten wir allein mit unseren Zähnen ein Gewicht von bis zu 80 kg halten.

# 32 Experten

FÜR DIE ERNÄHRUNG

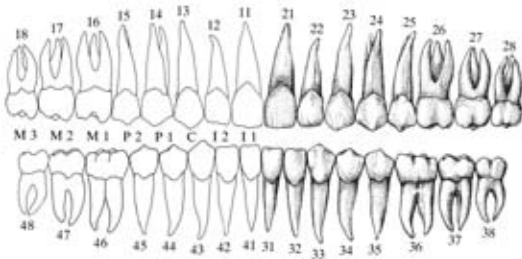
*Jeder der 32 Zähne, die ein ausgewachsenes Gebiss hat, ist für seine jeweilige Funktion individuell ausgestattet.*

## Das menschliche Gebiss

Das Milchgebiss hat 20 Zähne, das so genannte Erwachsenengebiss besteht aus 32 Zähnen:

- 8 Schneidezähne,
- 4 Eckzähne,
- 8 kleinere Backenzähne,
- 12 größere Backenzähne, einschließlich der 4 Weisheitszähne.

Die Schneide- und Eckzähne sind einwurzelig, die Backenzähne mehrwurzelig. Je nach ihrer Funktion haben die Zähne unterschiedliche Formen: So sind die Schneidezähne mit ihrer flachen und meißelartigen Ausprägung besonders gut für das Abbeißen geeignet. Die Eckzähne werden auch „Hunszähne“ genannt, da sie zum Festhalten der Nahrung spitz und keilförmig ausgebildet sind. Die Backenzähne wiederum sind für das Zerkleinern der Nahrung zuständig: Dafür haben sie eine breite Kaufläche mit kleinen Grübchen und Fissuren.



# Gute Zahnpflege:

DARUM IST SIE SO WICHTIG

*Die richtige Zahnpflege ist das A und O für gesunde Zähne. Auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen deshalb eine Reihe von Informationen und Tipps zu diesem besonders wichtigen Thema zusammengestellt.*

## Ihre Zähne haben Millionen von Feinden

Die Mundhöhle des Menschen ist von Millionen Bakterien besiedelt. Ihre Nahrung finden sie im Zucker und in anderen Kohlehydraten, die mit der täglichen Ernährung zugeführt werden. Zusammen mit Speiseresten und Bestandteilen des Speichels setzen sich diese Bakterien dann auf den Zähnen ab: Gefährlicher Zahnbelag – die Plaque – entsteht.

Dies ist gefährlich, da einige der Bakterien Zucker und Stärke aus der Nahrung in Säure umwandeln. Diese Säure löst Mineralien aus dem Zahn und greift ihn somit an. Je öfter diese Säureattacken stattfinden, desto anfälliger wird der Zahnschmelz: Karies entsteht.

Ein weiteres Problem stellt der Zahnstein dar, der durch Verkalken der Plaque hauptsächlich an den Zahnrändern entsteht. An der rauen Oberfläche siedeln sich Bakterien an, die dann zu einer Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis) führen. Wird diese Entzündung nicht behandelt, löst sich das schützende Zahnfleisch vom Zahn, Zahnfleischtaschen entstehen und das Zahnbett entzündet sich (Parodontitis). Das bedeutet höchste Gefahr für den Zahn: Er lockert sich, was bis zum Verlust des Zahns führen kann!



## Lassen Sie es nicht so weit kommen

Geben Sie den Bakterien keine Chance! Eine gute Zahnpflege und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Zahnarzt schützen Sie vor Karies, Zahnfleisch- und Zahnbett-erkrankungen. Wichtige Tipps hierzu geben Ihnen die folgenden Seiten.

# DIE GRUNDLAGEN FÜR EINE perfekte Pflege

*Wenn Sie die folgenden grundsätzlichen Hinweise beherzigen, können Sie sicher sein, dass Sie Ihre Zähne lange gesund erhalten.*

## Das Zähneputzen

Putzen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal täglich, am besten sogar nach jeder Mahlzeit. Mindestens 3 Minuten sollten Sie hier einplanen, mit einer elektrischen Zahnbürste genügen 2 Minuten. Vergessen Sie keine Zahnfläche, auch nicht die schlecht zu erreichenden.

## Eine Zahnbürste ist kein „Schrubber“

Bewegen Sie die Zahnbürste immer vom Zahnfleisch in Richtung Zahn. Vermeiden Sie dabei zu starken Druck oder heftiges „Schrubben“ der Zähne: Damit verletzen Sie das Zahnfleisch und beschädigen die besonders empfindlichen Zahnhäule.

Führen Sie die Zahnbürste nach und nach über jeden Zahn. Gehen Sie dabei systematisch vor und schenken Sie jedem Ihrer Zähne einen Augenblick Aufmerksamkeit. Bedenken Sie auch, dass Ihre Zähne 5 Seiten haben. Die Oberfläche der Backenzähne wird in kreisenden Bewegungen gereinigt, um die Essensreste auch aus den Grübchen und Fissuren zu entfernen.

## Säure reduzieren

Sie müssen nicht sofort nach dem Essen aufspringen, um die Zähne zu putzen. Nach dem Genuss von säurehaltigen Speisen oder Getränken ist es sogar ratsam, hiermit ca. 20 Minuten zu warten. Die enthaltene Säure greift den Zahnschmelz an und macht ihn „weicher“, so dass durch das Putzen Schäden entstehen können. Warten Sie lieber, bis der Speichel die Säuren neutralisiert hat. Mit einem zuckerfreien Kaugummi können Sie diesen Vorgang unterstützen, da das Kaugummikauen den Speichelfluss anregt. Die schädlichen Säuren werden auch reduziert, wenn Sie ein Glas Wasser nach dem Essen trinken.

## Zahnpflege zwischendurch

Bei Zwischenmahlzeiten ist nicht immer eine Zahnbürste zur Hand. Auch hier gilt dann: zuckerfreien Kaugummi kauen oder ein Glas Wasser trinken, um die schädlichen Säuren zu minimieren.

## Die richtige Zahnbürste

Achten Sie bei Ihrer Zahnbürste auf einen kurzen Kopf und abgerundete Kunststoffborsten. Alle 2 bis 3 Monate sollten Sie die Bürste auswechseln. Wichtig: Nach dem Putzen die Bürste gründlich ausspülen und trocken aufbewahren.

## Manuell oder elektrisch – Ihre Wahl

Für das sorgfältige Putzen des gesamten Gebisses benötigt man mit der manuellen Zahnbürste in der Regel 3 Minuten und mit einer elektrischen 2 Minuten. Ob manuell oder elektrisch ist Ihre persönliche Entscheidung: Mit beiden Bürstentypen kann man gute Reinigungsergebnisse erreichen. Eine elektrische Zahnbürste bietet ein paar Vorteile in der Handhabung: Die Bürstebewegungen werden Ihnen abgenommen, der kleine Bürstenkopf gelangt auch an enge Stellen in der Mundhöhle. Die meisten elektrischen Zahnbürsten haben zudem einen Timer, der Ihnen die Putzzeit vorgibt.



# richtig gereinigt

## Die Zahnpasta

Die Zahnpasta sollte zur Stärkung des Zahnschmelzes fluoridhaltig sein und keine allzu großen Schleifkörper enthalten: Mit weiß machender Zahncreme bitte deshalb besonders vorsichtig sein. Verwenden Sie beim Putzen höchstens eine erbsengroße Menge. Zur weiteren Stärkung des Zahnschmelzes benutzen Sie zusätzlich einmal in der Woche ein Fluoridgel.

## Zahnseide und Zwischenraumbürsten

Mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten wird die Zahnpflege erst vollständig, da Sie sonst nur ca. 60 bis 70% der Zahnoberflächen erreichen. Die Reinigung der Zwischenräume ist etwas zeitaufwändiger und setzt ein wenig Geschick voraus. Aber gerade hier kommt es oft zu Plaque, die dann zu Karies und Zahnfleischentzündung führt.

Planen Sie deshalb drei- bis viermal in der Woche etwas mehr Zeit ein, um die Zahnzwischenräume intensiv zu reinigen. Gerade bei Zahnseide sind ein wenig Geschick und Übung erforderlich – lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Zur Handhabung einige Tipps:

- Nehmen Sie 50 bis 60 cm Zahnseide und wickeln Sie sie um die Mittelfinger der linken und rechten Hand. Zwischen den Händen sollten ca. 5 bis 10 cm Seide frei bleiben. Mit Daumen und Zeigefinger können Sie jetzt den gespannten Faden führen: Nutzen Sie dabei die Daumenführung für den Oberkiefer und die Zeigefingerführung für den Unterkiefer.
- Bewegen Sie die Zahnseide behutsam an beiden Zahnseiten des Zahnzwischenraums auf und ab.
- Gleiten Sie sehr vorsichtig unter den Zahnfleischsaum, damit das Zahnfleisch nicht verletzt wird.
- Die Reinigung mit Zahnseide sollte vor dem eigentlichen Zähneputzen stattfinden.



Eine gute Ergänzung sind Zahnhölzer. Sie sind aus weichem, splitterarmem Holz und oft mit Fluorid getränkt. Mit ihrem dreieckigen Querschnitt und der abgerundeten Spitze sind sie hervorragend geeignet, um Essensreste vorsichtig zu entfernen.



Sprechen Sie Ihren Zahnarzt an, wenn Sie Probleme bei der Reinigung der Zahnzwischenräume haben: Er wird Ihnen gern ein paar Tricks zeigen, so dass Sie den Umgang mit der Zahnseide und den Zwischenraumbürsten schnell erlernen.

## Munddusche und Mundspüllösungen

Eine Munddusche unterstützt das gründliche Ausspülen der Mundhöhle und regt die Durchblutung des Zahnfleisches an. Plaque lässt sich damit allerdings nicht entfernen. Die richtige Anwendung einer Munddusche ist nicht ganz einfach und muss erst erlernt werden: Sonst kann es zu Verletzungen des Zahnfleisches kommen und Keime werden ins Gewebe und in die Blutbahn gespült.

Mundspüllösungen können ergänzend eingesetzt werden. Es gibt allerdings Produkte, die aufgrund eventueller Nebenwirkungen (z. B. bräunliche Verfärbungen der Zähne) nur kurz und gezielt verwendet werden sollten. Fragen Sie am besten Ihren Zahnarzt.

## professionelle Vorsorge

*Auch wenn Sie selbst sehr viel zur Gesundheit Ihrer Zähne beitragen können, sollten Sie auf keinen Fall die Vorsorge durch den Fachmann – Ihren Zahnarzt – vernachlässigen.*

### Kontrolle und Anleitung vom Fachmann

Lassen Sie Ihre Zähne mindestens einmal im Jahr durch den Zahnarzt kontrollieren. Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach einem Termin, bei dem Sie in Sachen Zahnpflege fit gemacht werden. Viele Praxen beschäftigen mittlerweile Prophylaxe-Helfer/-innen, die Ihnen die optimale Putztechnik zeigen und Sie auf kritische Stellen Ihres Gebisses hinweisen. Auch wenn es um den Gebrauch von Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten geht, sind Sie hier an der richtigen Adresse.

### Professionelle Zahnreinigung

So viel Mühe Sie sich auch geben: Die perfekte Mundhygiene schafft kaum jemand ganz allein. Ihr Zahnarzt oder einer seiner Prophylaxe-Mitarbeiter hat dafür optimales Handwerkszeug, wie z. B. Ultraschallgeräte. Damit lassen sich Zahnbeläge, Verfärbungen und Zahnstein entfernen. Außerdem werden bei einem solchen Termin Ihre Zähne poliert und fluoridiert: Bakterien haben es dann schwer, sich am Zahnschmelz anzusiedeln.

Im Rahmen der Krankheitskostenvollversicherung beteiligt sich die HanseMercur an den Kosten für die professionelle Zahnreinigung. Rufen Sie unser Servicecenter an, um den genauen Betrag zu erfahren!

## richtige Ernährung

*Nicht nur die Pflege Ihrer Zähne ist wichtig: Auch die Ernährung trägt entscheidend zur Gesunderhaltung bei.*

### Zucker in Maßen

Zucker gibt den schädlichen Bakterien in der Mundhöhle die wichtige Nahrung. Gehen Sie deshalb maßvoll mit Zucker um und bevorzugen Sie Nahrungsmittel, die aktiv und kräftig gekaut werden müssen – zum Beispiel Vollkornbrot und Rohkost: Durch intensives Kauen kräftigen Sie Zahnfleisch und Zähne.

### Ernährung, die Ihren Zähnen guttut

Vollkornbrot, Gemüse – besonders auch rohes –, Getreideprodukte und frisches Obst sollten häufig auf Ihrem Speiseplan stehen. Wichtig sind auch Milchprodukte, denn sie liefern Kalzium für den Aufbau und Erhalt Ihrer Zähne. Ein einfaches und kostengünstiges Mittel zur Kariesprophylaxe ist die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz. Bei Getränken sind Mineralwasser und zuckerfreie Tees zu bevorzugen.

Mittlerweile gibt es auch eine ganze Reihe von Süßwaren mit Zuckeraustauschstoffen. Diese Produkte erkennen Sie an einem Zahnmännchen mit Schirm. Wenn Sie auf das Naschen nicht verzichten möchten, sind diese Produkte zu empfehlen. Aber Vorsicht: Der übermäßige Verzehr von Zuckeraustauschstoffen kann Durchfall auslösen.



## die Schwangerschaft

Durch den veränderten Hormonhaushalt während einer Schwangerschaft kann das Zahnfleisch trotz guter Pflege gereizt und gerötet sein. Blutungen treten verstärkt auf. Kümmern Sie sich in dieser Zeit noch intensiver um eine gute Zahn- und Mundhygiene: Sonst kann es leicht zu bleibenden Zahn- und Zahnbetterkrankungen kommen. Hier einige Tipps:

- Verwenden Sie weiche Zahnbürsten.
- Achten Sie noch häufiger auf die Reinigung der Zahnzwischenräume.
- Nehmen Sie viel Milch und viele Milchprodukte zu sich und bevorzugen Sie Speisen mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralsalzen und Spurenelementen.



Nach der Schwangerschaft sollte sich alles wieder normalisieren, und die Beschwerden müssten bald aufhören.

Viele Schwangere leiden gerade in den ersten Wochen der Schwangerschaft häufig an Erbrechen. Der saure Mageninhalt, der dabei in die Mundhöhle gelangt, greift den Zahnschmelz an. Spülen Sie deshalb Ihren Mund nach dem Übergeben gründlich mit Wasser aus.

Größere Eingriffe sollten in der Schwangerschaft vermieden werden, um die gesunde Entwicklung des Kindes nicht zu gefährden. Frauen mit Kinderwunsch lassen daher am besten schon vor der Schwangerschaft ihr Gebiss überprüfen und notwendige zahnärztliche Behandlungen vornehmen.

Ein krankes Gebiss ist nicht nur für die Mutter belastend, sondern kann auch dem Kind schaden. So besteht zum Beispiel bei einer fortgeschrittenen Parodontitis die Gefahr einer Frühgeburt.

## Von Anfang an

### DIE RICHTIGE ZAHNPFLEGE

***Mit der richtigen Zahnpflege kann man nicht früh genug anfangen: Schon im Baby- und Kleinkindalter wird der Grundstein für ein gesundes Gebiss gelegt.***

### Zahnpflege bei den Kleinsten

Das Stillen ist das beste Trainingsprogramm für die Ausbildung der Kaumuskulatur und des Ober- und Unterkiefers. Wenn Stillen nicht möglich ist, achten Sie auf Flaschensauger, die Ihrem Kind das Saugen nicht zu einfach machen. Verzichten Sie auf gesüßte Tees oder Säfte.

Blitzen die ersten Milchzähne im Mund, beginnt auch die Zahnpflege, denn Karies zerstört Milchzähne viel schneller als die Zähne Erwachsener. Im Babyalter lassen sich die Zähne mit einer Kinderzahnbürste – weiche Borsten, kurzer Bürstenkopf – vorsichtig reinigen. Verwenden Sie eine etwa erbsengroße Zahnpastamenge, speziell für Kinder mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm. Eine zusätzliche Gabe von Fluoridtabletten ist nicht notwendig: Hier besteht die Gefahr einer Überversorgung, die die bleibenden Zähne schädigen kann.

### Die ersten eigenen Schritte

Ab dem 2. Lebensjahr können Sie Ihr Kind auch schon selbst putzen lassen. Es wird zwar motorisch noch nicht in der Lage sein, alles richtig zu machen, so aber frühzeitig an die Zahnpflege herangeführt. Es lernt, dass das Zähneputzen so selbstverständlich ist wie die übrige Körperpflege. Auch wenn es lästig ist, sollten Sie zweimal täglich mit fluoridierter Kinderzahnpasta nachputzen.



Noch ein Hinweis: Neugeborene haben keine Karies verursachenden Bakterien. Diese können aber durch Vorkosten des Breis oder Ablutschen des Schnullers übertragen werden.





# Mit gesunden Zähnen

## GROSS WERDEN

Erst mit 6 bis 7 Jahren ist Ihr Kind in der Lage, die richtigen Putzbewegungen auszuführen. Kontrollieren und unterstützen Sie Ihr Kind aber dennoch hin und wieder, denn wirklich Lust auf Zähneputzen – morgens in Eile und abends müde – haben wohl die wenigsten.

Besondere Aufmerksamkeit benötigen auch die bleibenden Zähne, wenn sie gerade erst durchbrechen: Der Zahnschmelz braucht 3 Jahre, bis er vollständig ausgereift und widerstandsfähig ist.



Achten Sie auf fluoridierte Kinderzahnpaste (500 ppm Fluoridgehalt), um den dünnen Zahnschmelz der Milchzähne zu schützen. Mit der Einschulung kann Ihr Kind Zahnpaste für Erwachsene (1.000 bis 1.500 ppm Fluoridgehalt) benutzen. Gewöhnen Sie Ihr Kind langsam an den Zahnarzt, indem Sie es bei Ihren eigenen Kontrollbesuchen mitnehmen. Bei dieser Gelegenheit kann Ihr Zahnarzt auch einmal einen Blick auf die Zähne Ihres Kindes werfen. Er wird Ihnen dann sagen, ab wann er Ihr Kind regelmäßig untersuchen möchte. Liegen keine Besonderheiten vor, wird dies erst ab dem 3. oder 4. Lebensjahr der Fall sein.



### Früh geschützt durch Fissurenversiegelung

Die Backenzähne haben auf der Kaufläche Furchen bzw. Fissuren. Diese sind recht unterschiedlich ausgeprägt und können den idealen Schlupfwinkel für Essensreste und Bakterien bilden. Sind die Fissuren stark ausgeprägt, versiegelt der Zahnarzt die Kauflächen vorsorglich mit einem Speziallack. So haben Bakterien keine Chance, den Zahnschmelz anzugreifen. Diese Versiegelung wird in der Regel im Kindesalter, mit Durchbruch der Backenzähne, durchgeführt.

# Erste Hilfe

## BEI BESCHWERDEN

### WAS KANN MAN ALS ERSTE HILFE BEI ZAHNSCHMERZEN TUN?

Wenn Sie Zahnschmerzen haben und nicht gleich zu Tabletten greifen wollen, ist Nelken- oder Teebaumöl ein guter Tipp: Reiben Sie einfach den schmerzenden Zahn und das umliegende Zahnfleisch mit einem getränkten Wattestäbchen so lange ein, bis der Schmerz nachlässt. Das schmeckt zwar nicht besonders gut, lässt den Schmerz aber in der Regel schnell abklingen.



Zusätzlich ist eine Kühlung des betroffenen Bereichs hilfreich sowie der Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Koffein. Wenn die Schmerzen allerdings lange anhalten oder immer wiederkehren, sollten Sie auf jeden Fall Ihren Zahnarzt aufsuchen.

### WAS KANN MAN GEGEN MUNDGERUCH TUN?

Die bakterielle Besiedelung der Mundhöhle, insbesondere durch Fäulnisbakterien, führt häufig zu Mundgeruch. Diese Beläge bilden sich auch auf unserer Zunge. Vergessen Sie deshalb neben der gründlichen Zahn- und Zahnfleischpflege die Zunge nicht.

Sicherlich noch recht ungewöhnlich, aber es gibt inzwischen speziell hierfür entwickelte Zungenbürsten oder -schaber, die die Beläge auf der Zunge schonend entfernen. Wenn Sie sich nicht noch ein weiteres Hilfsgerät anschaffen möchten, können Sie auch einen umgedrehten Löffel verwenden. Ein weiterer Vorteil: Nach Entfernung der Zungenbeläge werden Sie auch wieder intensiver schmecken.

# Häufige Fragen

## ZUM THEMA ZÄHNE

### WORAN ERKENNT MAN ENTZÜNDETES ZAHNFLEISCH?

Gesundes Zahnfleisch ist blassrosa, straff und lässt sich nicht verschieben. Entzündet es sich, so wird es rot und schwillt an. Am Zahnfleischrand bildet sich eine Art Wulst und das Zahnfleisch liegt nicht mehr straff am Zahn.

Damit wird es seiner wichtigen Funktion – der Abdichtung des Zahns – nicht mehr gerecht. Das Zahnfleisch neigt zu schnellen Blutungen und kann auch schmerzen.

Durch das Entfernen des Zahnbelags kann die Entzündung vollständig ausheilen. Lassen Sie bei der Pflege von Zahn und Zahnfleisch nicht nach, auch wenn der betroffene Bereich empfindlich reagiert. Klingt die Entzündung allerdings auch nach ein paar Tagen nicht ab, sollten Sie Ihren Zahnarzt aufsuchen.

### WAS IST SEKUNDÄRKARIES?

Man spricht von Sekundärkarie, wenn der Zahnschmelz an der Grenze zu Füllungen oder zum Zahnersatz, wie Kronen, defekt und kariös ist.

### WAS IST WURZELKARIES?

Liegen durch Rückgang des Zahnfleisches die Zahnwurzeln frei, können hier Defekte und Karies entstehen. Das nennt man dann Wurzelkarie.

### WAS BEWIRKT FLUORID?

Fluorid stärkt den Zahnschmelz und macht ihn säureresistenter. Das Herauslösen von Mineralien aus dem Zahnschmelz (Demineralisierung) wird gehemmt. Darüber hinaus mildert Fluorid die Säureproduktion der Karies verursachenden Bakterien. Die Fluoridkonzentration wird üblicherweise in „ppm“ (parts per million) angegeben. Diese Einheit sagt aus, wie viel Milligramm Fluorid pro Liter enthalten sind. Zahnpasta sollte für Kinder einen Fluoridgehalt von 500 ppm und für Erwachsene 1.000 bis 1.500 ppm haben.

### Was nicht unerwähnt bleiben sollte

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Zahngesundheit nicht isoliert für sich betrachtet werden kann, sondern in unmittelbarem Zusammenhang mit der Gesundheit des gesamten Körpers steht. So nimmt man an, dass Parodontitis das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts erhöhen kann. Akute und chronische Atemwegserkrankungen gehen nicht selten von Bakterien aus, die auch für Zahnbettentzündungen verantwortlich sind. Gute Gründe also, sich intensiv um die Gesundheit der Zähne zu kümmern.



### Hier erhalten Sie weitere Informationen

- Bundeszahnärztekammer  
Chausseestraße 13  
10115 Berlin  
Telefon: (0 30) 4 00 05-0  
Internet: [www.bzaek.de](http://www.bzaek.de)
- Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e.V. (DGZMK)  
Liesegangstraße 17a  
40211 Düsseldorf  
Telefon: (02 11) 61 01 98-0  
Internet: [www.dgzmk.de](http://www.dgzmk.de)
- Deutsche Gesellschaft für Parodontologie e.V. (DGP)  
Neufferstraße 1  
93055 Regensburg  
Telefon: (09 41) 94 27 99-0  
Internet: [www.dgparo.de](http://www.dgparo.de)

### ZAHNÄRZTLICHER NOTDIENST

Die Öffnungszeiten und Adressen des Zahnärztlichen Notdienstes erfahren Sie bei der Telefonauskunft oder im Internet unter [www.zahn-online.de/zahnnot.html](http://www.zahn-online.de/zahnnot.html).