

Zuckerhaltige Speisen



Zuckerhaltiges sollte nur zu den Hauptmahlzeiten gegessen werden!
Tipp: Lieber eine ganze Tafel Schokolade auf einmal essen und dann die Zähne putzen als einzelne Stückchen auf den Tag verteilt.

Zwischenmahlzeiten

Als Zwischenmahlzeiten eignen sich vor allem

- Frische Früchte, Getreide, Käse, Quark, Joghurt (natürlich ohne Zucker!)
- Knackige und knusprige Speisen regen die Speichelproduktion an und helfen damit, Karies vorzubeugen
- Keine zuckerhaltigen «Bettnümpfeli»

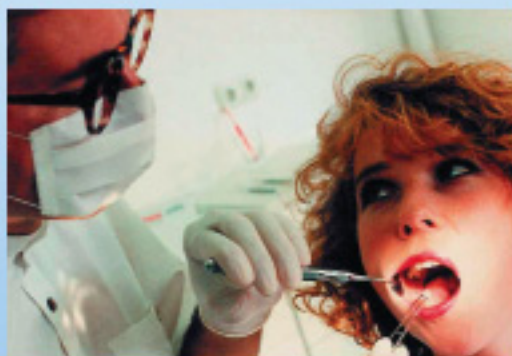
Schoppen

Der Schoppen dient im ersten Lebensjahr zur Stillung von Hunger oder Durst. Er sollte keinesfalls zum Dauervergnügen oder zur Ruhigstellung des Kleinkindes verwendet werden. Wenn den ganzen Tag durch in kleinen Schlückchen getrunken wird, kann dies zur Zerstörung der Milchzähne führen. Gefährdet sind bei den Kleinkindern insbesondere die oberen Frontzähne. Am besten keine säurehaltigen (Eistee, Apfelsaft, Orangensaft!) oder gesüsste Getränke einfüllen.

Im Schoppen zu vermeiden sind also:

- Fruchtsaftgetränke (mit oder ohne Zuckerzusatz)
 - Jegliche Art von gezuckerten Getränken
 - In der Nacht kein Schoppen
- Milchzähne halten den Platz für die bereits im Kiefer angelegten bleibenden Zähne. Sie dienen dem Kind zum Kauen und Sprechen und müssen deshalb unbedingt erhalten werden.

Eine Kontrolle beim Zahnarzt oder bei der Dentalhygienikerin in der Regel einmal pro Jahr ist eine wichtige Voraussetzung für die Früherkennung von Zahn- und Zahnfleischproblemen. In der Zahnarztpraxis wird nicht nur gebohrt und korrigiert: Man erhält auch wichtige Informationen zu allen Themen rund um die Gesunderhaltung der Zähne.



Ihre Zahnärztin / Ihr Zahnarzt ist Mitglied der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO

SSO-Mitglieder befolgen im Interesse der Patienten folgende Regeln:

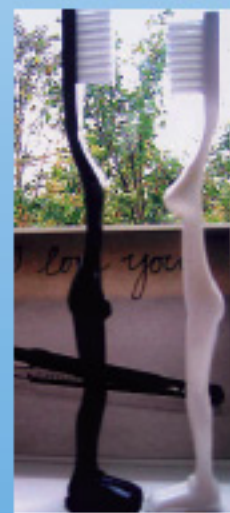
- Die Erhaltung der Mundgesundheit als oberstes Ziel
- Obligatorische Fortbildung von mindestens 80 Stunden pro Jahr
- Berücksichtigung der wirtschaftlichen und sozialen Lage der Patienten
- Umfassende Information der Patienten über die Möglichkeiten von Therapien, insbesondere vor wichtigen Eingriffen
- Detaillierte und verständliche Rechnungsstellung
- Im Streitfall Beizug der zahnärztlichen Begutachtungskommission

www.sso.ch

Karies / Zahnbetterkrankungen

Die vier Säulen der Vorsorge

Zahnschäden – in den Industrieländern die am meisten verbreitete Krankheit!
Gezielte Vorbeugung hilft!



Zähneputzen

Drei Mal drei Minuten pro Tag

Die Zähne sollten drei Mal täglich nach dem Essen während drei Minuten gründlich gereinigt werden.

Kleine Auf- und Abbewegungen ohne Druck sind dazu am besten geeignet.

Zuerst die Kauflächen putzen.

Die Aussen- und Innenflächen sollten anschliessend bis und mit Zahnfleischrand gebürstet werden.



Zahnbürsten

Geeignet sind weiche Zahnbürsten mit kleinem Bürstenkopf.

Kunststoffborsten sollten unbedingt den Naturborsten vorgezogen werden.

Naturborsten quellen auf und bieten damit ein ideales Klima für Bakterien. Zudem können sie das Zahnfleisch verletzen.

Wenn die Borsten der Zahnbürste verbogen sind, spätestens jedoch **alle drei Monate** die Zahnbürste wechseln!

Elektrische Zahnbürsten

Handzahnbürsten putzen zwar ebenso gut wie elektrische Zahnbürsten. Manche Menschen putzen ihre Zähne aber ungenügend oder falsch: Für sie ist die elektrische Reinigung sinnvoll. **Schneller geht es aber nicht:** Auch mit der elektrischen Zahnbürste muss man sich mindestens drei Minuten Zeit nehmen und dabei die Bürste langsam von Zahn zu Zahn über alle Kauflächen führen.

Zahnseide, Zahnstocher oder Spiralbürstchen

Einmal pro Tag sollten die Zahnzwischenräume mit dem Zahnfaden (Zahnseide), mit einem Spiralbürstchen oder mit einem Zahnstocher (mit dreieckigem Querschnitt) gereinigt werden. Ziel ist die weitgehende Entfernung der stark klebenden Zahnbeläge. Am besten lässt man sich die korrekte Anwendung von Zahnfaden oder Zahnholz in der Zahnarztpraxis zeigen.

Erkennung von Zahnbelag

Mit Färbetabletten kann Plaque auf den Zahnflächen und der Mundschleimhaut sichtbar gemacht werden. Eine Tablette wird nach dem Zähneputzen zerkaut. Mit dem Speichel an die Zahnreihen gebracht, hebt sich die noch vorhandene Plaque hervor. So ist einfach zu erkennen, wo noch gründlicher gereinigt werden muss.

Kaugummi

Wer nach einer Mahlzeit keine Möglichkeit hat, die Zähne zu putzen, nimmt einen **zahnfreundlichen Kaugummi** (regt die Produktion von Speichel an, welcher eine wichtige Schutzfunktion gegen Karies erfüllt) oder spült mindestens den Mund mit Wasser.

Zahnfreundlich!

Wenn Süssigkeiten im Mund keine Säure bilden und so weder Karies fördern noch dem Zahnschmelz schaden, gelten sie als zahnfreundlich und werden mit dem Markenzeichen «Zahnmännchen» ausgezeichnet.



Solche zahnfreundliche Produkte enthalten Zuckeraustauschstoffe und Süsstoffe.

Die mit dem Zahnmännchen ausgezeichneten Produkte sind immer zahnfreundlich – das ist wissenschaftlich getestet.

Gebrauch von Fluorid

Der verbreitete Einsatz von Fluoriden ist der Hauptgrund für den Kariesrückgang, der in der Schweiz und weltweit während der letzten Jahrzehnte beobachtet wurde.

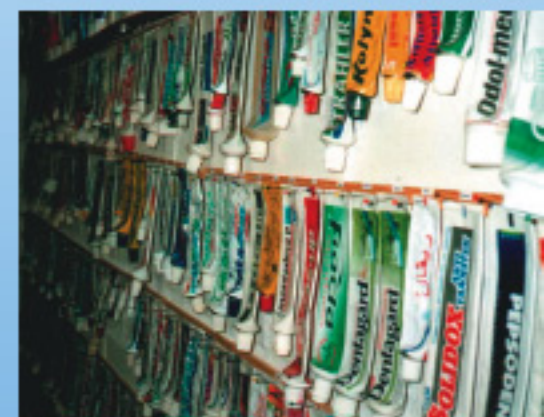
Fluorid macht den Zahnschmelz **widerstandsfähiger gegen Säuren** und ist deshalb eine gute Vorbeugung gegen Karies.

Fluorid im Kochsalz

Der regelmässige Gebrauch von fluoridiertem Speisesalz (Packung mit grünem Streifen) für die Zubereitung von Mahlzeiten und am Tisch hilft die Zähne gesund zu erhalten.

Zahnpasta

Zu empfehlen ist deshalb der Gebrauch von Zahnpasta mit Fluorid. Die Marke der Zahnpasta spielt im allgemeinen eine untergeordnete Rolle.



Fluorid-Gelée

Ab 6-jährig wird eine wöchentliche Fluorid-Gelée-Bürstung empfohlen. Anschliessend ausspucken, jedoch nicht nachspülen.

Spüllösungen

Wer eine fluoridierte Spüllösung verwendet, sollte diese am Besten irgendwann **zwischen** durch anwenden (nicht unmittelbar vor oder nach dem Zähneputzen, nicht mit Wasser nachspülen!).