



Röntgenärztin Dr. Nicola Eder (li.) und Marketingleiterin Daniela Süß putzen dreimal am Tag ihre Zähne, verwenden Zahnpasta, essen gesund und gehen alle sechs Monate zur Zahnhygiene. Ergebnis: Perfektes Gebiss. Fotos: M. Timm

Kein Loch, keine Plombe, kein Zahnweh: Bei diesen beiden Freundinnen hat der Zahnarzt noch nie gebohrt



Orangen: ihre Säure greift die Zähne an

10 Tipps für zahngesunde Ernährung

Wer sich an bestimmte Regeln in Sachen Ernährung und Zahnpflege hält, hat gute Aussichten bis ins hohe Alter schöne und gesunde Zähne zu behalten.

- 1 Reinigen Sie nach jedem Verzehr von Süßigkeiten Ihre Zähne. Meiden Sie extrem klebrige Lebensmittel wie Kaubonbons, Lollis, aber auch Cornflakes, Chips - vor allem dann, wenn Sie sich danach nicht die Zähne putzen können.
- 2 Wählen Sie möglichst nur zahngesunde Süßwaren, die mit einem Zahnmännchen gekennzeichnet sind.
- 3 Vermeiden Sie allzu häufiges „Zwischendurch-Naschen“. Essen Sie lieber einmal etwas mehr Süßes als immer wieder zuckerdurch kleine Mengen.

Nach einem Snack empfiehlt es sich, die Zähne mit einem Zahnkaugummi zu reinigen.

- 4 Greifen Sie lieber zu Mineralwasser anstatt zu zuckerhaltigen Limonaden und gezuckerten Fruchtsäften. Tipp: Wenn Sie gar nicht darauf verzichten können, sollten Sie zucker- oder säurehaltige Getränke möglichst schnell trinken. Eine lange Verweildauer im Mund ermöglicht den Bakterien den Zucker zu verarbeiten und in zahn-schädigende Säuren umzuwandeln.
- 5 Trinken Sie nach jedem Glas Saft immer ein Schluck Wasser nach. Und warten Sie nach Wein oder Fruchtsaft mit dem Zähneputzen etwa eine halbe Stunde, damit Sie den durch die Säuren angelegten Zahnschmelz nicht mit wegbürsten.
- 6 Entschärfen Sie den Süßreißer mit Lebensmitteln durch ein Glas Wasser oder besser noch Milch oder mithilfe eines zahnfreundlichen Kaugummis.
- 7 Nehmen Sie reichlich feste Lebensmittel wie Vollkornbrot, Obst und rohes Gemüse zu sich. Das intensive Kauen bedeutet Gymnastik für das Zahnbein.
- 8 Verzehren Sie reichlich kalziumhaltige Nahrungsmittel.
- 9 Verwenden Sie fluoridiertes Speisesalz. Fluoride härten den Zahnschmelz und schützen ihn vor Säureangriffen.
- 10 Kauen Sie das Essen sorgfältig. Durch das Kauen entsteht Speichel, der die Zähne reinigt.

Quelle: präDente



Zucker fördert Karies. Fotos: (2) präDente

Wir haben Münchens gesündeste Zähne!

Die zwei jungen Damen, die hier so fröhlich lachen, kennen keine Angst vor dem Zahnarzt. Kunststück: Denn er musste bei ihnen noch nie bohren!

Radiologin Dr. Nicola Eder (32) und Marketingleiterin Daniela Süß (31) haben Münchens gesündeste Zähne. Ihr strahlendes Lächeln ist echt: Das Foto musste nicht bearbeitet werden.

Ja, es gibt sie: Menschen, die noch nie in ihrem Leben ein Loch im Zahn hatten. Die gar nicht wissen, was Karies ist und wie weh Zahnschmerzen tun können. Es sind Menschen mit einem naturgesunden Gebiss.

„Allerdings ist dieses Glück nur sehr wenigen vergönnt“, sagt Zahnarzt Dr. Jürgen Pink (36). „Gerade mal 0,8 Prozent aller Deutschen haben seit ihrer Geburt perfekte Zähne.“

Dr. Pink ist der Zahnarzt der beiden Freundinnen. Den brauchen sie nämlich trotz ihrer perfekten Zähne. Sie kommen sogar alle sechs Mo-



Professionelle Zahnreinigung: Obwohl Daniela Süß gesunde Zähne hat, geht sie regelmäßig zum Zahnarzt



Zähneputzen: Daniela hat immer eine Zahnbürste dabei

na in seine Praxis und sitzen für eine Stunde auf dem Behandlungsstuhl.

„Das ist der Trick“, so Dr. Pink, „warum es perfekte Zähne gibt, die sogar bis ins Alter gesund bleiben können. Eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung erkennt frühzeitig Risiken.“

Die anschließende Prophylaxe-Behandlung entfernt Beläge und macht die Zähne widerstandsfähig gegen Bakterien und Karies. Der Patient allein kann das gar nicht schaffen. Es gibt immer Risiko-Zonen zwischen den Zähnen und unter dem Zahnfleisch, wo selbst die beste Zahnbürste nicht hinkommt. Deshalb ist die Mundhygiene bei einer speziell ausgebildeten Fachkraft so wichtig.“ Nicola Eder und Danie-

la Süß haben diese Vorteile schon sehr früh in Anspruch genommen: „Wir waren bereits als Teenager bei der Zahnhygiene.“

Doch diese professionel-

le Zahnreinigung allein reicht noch nicht, um die Zähne auf Dauer gesund zu halten. „Man muss sie natürlich auch zu Hause sorgfältig pflegen und bei süßen und sauren Lebensmitteln und Getränken aufpassen“, sagt Daniela Süß. „Sie putzt sich sogar mittags nach dem Essen im Büro die Zähne.“ In mei-

rend einer Schwangerschaft vermehrt zu Blutungen neigt“, erklärt Dr. Pink. „Das können wir beobachten und im Notfall frühzeitig stoppen.“

Nicola Eder hat das bereits hinter sich. Die junge Mutter freut sich schon darauf, wenn Baby Konstantin demnächst seine Zähnen bekommt. „Natürlich soll er genau wie ich schon von klein auf lernen, dass regelmäßige Zahnpflege ganz normal ist.“

Die Röntgenärztin kann sich noch gut an ihre ersten Erfahrungen mit dem Zähneputzen erinnern: „Meine Kinderzahn-pasta schmeckte richtig lecker. Als Teenager bekam ich eine elektrische Zahnbürste und meine erste Munddusche. Natürlich verwende ich auch täglich Zahnpasta zum Reinigen der Zwischenräume.“

Doch bei den meisten sieht die Realität leider anders aus. Höchstens zwei Drittel putzen sich zweimal täglich die Zähne. Jeder Deutsche hat im Durchschnitt

zwei defekte Zähne im Mund. Zahnpasta ist für 86 Prozent aller Deutschen ein Fremdwort. Und jeder Deutsche kauft sich statisch gesehen nicht sechs, sondern nur ein bis zwei neue Zahnbürsten pro Jahr. Und verteilt so jeden Abend und jeden Morgen immer mehr Bakterien in seinem Mund.

Dr. Pink: Dabei können sogar Menschen, die bereits Karies hatten und Füllungen oder Kronen tragen, künftige Leiden ohne Zahnschmerzen führen. Denn für die richtige Zahnpflege und eine professionelle Reinigung bei einer Fachkraft ist es nie zu spät. Der Zahnarzt zeigt Ihnen, wie das geht.

Mono, Timm

INFOS

Zahnarztpraxis Dr. Pink, Maximilianstraße 34, 80539 München, Tel.: (089) 22 25 03, www.max34.de