

Nur zwei von drei Deutschen putzen Ihre Zähne richtig

Wie gesund sind Ihre Zähne?

Gibt es ein Leben ohne Zahnschmerzen? Ja, das gibt es! Und es gibt sogar einen Club mit Menschen, die noch nie im Leben ein Loch im Zahn hatten. Ihr Tag beginnt und endet mit den drei großen „Z“: Zahnbürste, Zahnseide, Zahnpasta. Trotzdem ist der Zahnarzt für diese fleißigen Zähneputzer keineswegs eine fremde Person. Im Gegenteil. Sie sehen ihn sogar alle sechs Monate. Und das nicht etwa am Stammtisch beim Bier, sondern als Patient im Zahnarztstuhl.

Doch was sucht ein Mensch ohne Zahnschmerzen und Karies beim Zahnarzt? Der Münchner Zahnarzt Dr. Jürgen Pink lacht: „Das ist ja gerade der Trick, warum es perfekte Zähne gibt, die sogar bis ins Alter gesund bleiben können. Eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung erkennt frühzeitig Risiken. Die anschließende Prophylaxe-Behandlung entfernt dann Beläge und macht die Zähne widerstandsfähiger. Denn der Patient allein kann das gar nicht schaffen. Es gibt immer bestimmte Risiko-Zonen zwischen den Zähnen und unter dem Zahnfleisch, wo selbst die beste Zahnbürste nicht hinkommt. Deshalb ist die Mundhygiene beim Profi so wichtig.“ Das klingt zwar alles ganz logisch und einfach. Doch die Realität sieht leider anders aus. Nur zwei Drittel aller Deutschen putzen sich zweimal täglich die Zähne. Jeder Deutsche



Zahnarzt Dr. Jürgen Pink berät eine junge Frau über richtige Mundpflege. Er kennt einige Patienten, die noch nie ein Loch im Zahn hatten

hat im Durchschnitt zwölf perfekte Zähne im Mund. Der eine mehr, der andere weniger. Zahnseide ist für 86 Prozent aller Deutschen ein Fremdwort. Und jeder Deutsche kauft sich stattdessen ein Fremdwort. Und stattdessen gesehen nicht etwa sechs, sondern nur ein bis zwei neue Zahnbürsten pro Jahr. Und verteilt so jeden Abend und jeden

Morgen immer mehr Bakterien in seinem Mund. Obwohl es dort schon von Eiregen wimmelt: 500 verschiedene Bakterienarten verstecken sich in unserer Mundhöhle. Allein ein winziger Milliliter Speichel enthält eine Milliarde Keime. Die meisten von ihnen warten nur darauf, den Zahnschmelz

anzugreifen. Dabei ist der härtere Knochen. Trotzdem schaffen es die Bakterien immer wieder. „Es sei denn“, so Dr. Pink, Zahnarzt und Patient arbeiten eng zusammen. Dann besteht sofort bei Menschen, die früher oft Karies hatten und Plomben, Inlays, Kronen oder Brücken tra-

gen, die Chance auf ein Leben ohne Zahnschmerzen.“ Der unten stehende Test soll Ihnen helfen, Ihr ganz persönliches Zahn-Risiko zu erkennen. Die Auswertung verrät Ihnen, ob Sie Ihre Zähne richtig pflegen. Und ob Sie schon bald zum Zahnarzt müssen oder ob das noch ein wenig Zeit hat.

Gesundheits-Check

Testen Sie sich selbst

tz-Serie von Michael Timm

Folge 14

7 Tipps, damit Sie auch morgen noch kraftvoll zubeißen können

1. Gehen Sie zweimal pro Jahr zum Zahnarzt und zusätzlich zweimal im Jahr zur professionellen Zahnpflege zu einem Mundhygieniker.
2. Zweimal täglich Zähneputzen ist das absolute Minimum. Besser wären dreimal, und zwar nach jeder Hauptmahlzeit. Nach sauren Speisen oder Säfte, wie zum Beispiel Orangensaft, bitte aber erst eine halbe Stunde mit dem Putzen warten.
3. Benutzen Sie einmal pro Tag Zahnseide oder kleine Bürstchen, um die Zahn-Zwischenräume zu reinigen.
4. Falls Sie nach dem Essen oder einem Snack zwischendurch keine Zähne putzen können: Zuckerrfreie Zahnpflege-Kaugummi regen den Speichelfluss an und hemmen das Wachstum der Bakterien im Mund.
5. Trinken Sie am besten nur ungesüßte Getränke. Ideal wäre Mineralwasser.
6. Wenn Sie Ihre Zahnpasta kauen, wählen Sie ein Produkt, das Fluorid enthält. Die Fluoridsalze stärken den Zahnschmelz. Karies hat dann weniger Chancen.
7. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt ein zusätzliches Fluorid-Gel verschreiben, das Sie einmal pro Woche auf Ihre Zähne auftragen.