

Schutz für Zähne und Zahnfleisch

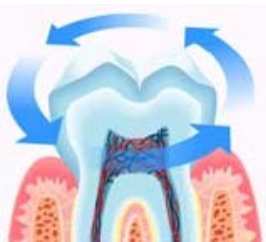
Worauf es ankommt

Für den Schutz von Zähnen und Zahnfleisch ist eine gute und konsequente Mundhygiene unerlässlich. Zähne und Zahnfleisch müssen effektiv geschützt werden, um Zahn- und Munderkrankungen vorzubeugen.

Wirkungsweise der Fluoride



Der in den letzten Jahrzehnten in vielen Industrieländern beobachtete Rückgang von Karies ist nicht auf einen geringeren Zuckerkonsum, sondern auf die zunehmende Anwendung fluoridierter Zahnpasten zurückzuführen.



Die Lokale Wirkung am Zahnschmelz beruht auf vier Wirkmechanismen:

1. Förderung der Remineralisation
2. Bildung eines lokalen Fluoriddepots
3. Härtung des Zahnschmelzes
4. Antibakterielle Wirkung

Fluoridverbindungen



In Zahnpflegeprodukten werden sowohl anorganische als auch organische Fluoride verwendet. Die in allen Fluoridverbindungen enthaltenen Fluoridionen hemmen die Kariesbildung in der Mundhöhle. Abhängig von ihrer chemischen Struktur sind die kariesprotektiven Eigenschaften der Fluoridverbindungen allerdings unterschiedlich.

Gute Mundhygiene

Zahnbürste



Bei der Auswahl der geeigneten Zahnbürste sind Aspekte wie Borsten (mittlere oder weiche Kunststoffborsten), Größe (kleiner Bürstenkopf) und Griff (rutschfest, gut zu führen) wichtige Entscheidungskriterien.



Putztechnik

Auf die richtige Putztechnik kommt es an. Zahnputztechniken sollten an die individuellen Zahnprobleme angepasst sein.



Zahnpasta

Zahnpasta erleichtert die mechanische Reinigung mit der Zahnbürste. Putzkörper helfen beim Ablösen von Zahnbelägen und polieren die Zahnoberfläche. Wichtig ist die Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Mundspüllösung und Fluoridgelée sollten zum zusätzlichen Schutz angewendet werden.



Zahnzwischenraumreinigung

Zur Reinigung enger Zahnzwischenräume empfiehlt sich die Verwendung fluoridierter Zahnseide.

Zur Reinigung weiter Zahnzwischenräume gibt es Zahnzwischenraumbürsten und spezielle aufgeflauschte Zahnseiden (Floss).



Zahnärztliche Kontrolle

Um Schäden an Zähnen und Zahnfleisch frühzeitig zu erkennen, ist die regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchung zweimal im Jahr unerlässlich.