

# Gesunde Zähne ein Leben lang –

## Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen

Fast jeder Erwachsene und viele Jugendliche haben Zähne, die von Karies betroffen sind. Dabei können Zähne ein Leben lang gesund bleiben, wenn konsequente Vorsorge betrieben wird.

### Wie entsteht Karies?

Nach jeder Mahlzeit werden in der Mundhöhle Kohlenhydrate, besonders Zucker, von Bakterien abgebaut. Hierbei entstehen Säuren, die den Zahnschmelz, die harte Schutzschicht des Zahnes, durch Mineralienentzug entkalken. Der Speichel hat die Funktion, die Säuren zu neutralisieren und den Zahnschmelz zu remineralisieren. Bei zu häufigem Zuckerkonsum reicht die Pufferkapazität des Speichels aber nicht mehr aus, und es kommt zum Fortschreiten der Entkalkung und zur Kariesbildung.

### Was kann ich täglich zuhause gegen Karies tun?

Die Entfernung des Zahnbelags, der an den Zähnen haftet, ist die Basis der Kariesvermeidung. Mindestens zweimal täglich sollten die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta nach dem Essen geputzt werden. Die Reinigung muss sehr sorgfältig erfolgen. Um die Beläge gründlich entfernen zu können, sind mindestens zwei Minuten Putzzeit notwendig. Unterstützend können zur Reini-

gung der Zahnzwischenräume Zahnseide oder Interdentalbürstchen verwendet werden.

Die Gesamtzuckeraufnahme und vor allem die Anzahl zuckerhaltiger Mahlzeiten und Getränke muss möglichst gering gehalten werden. Speisen und Getränke ohne freien Zucker sind zu bevorzugen.

Regelmäßiges Kaugummi kauen ist besonders nach den Mahlzeiten empfehlenswert. Durch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi wird der Speichelfluss angeregt, der die zahnschädlichen Säuren neutralisiert, Nahrungsreste aus den Zahnzwischenräumen spült und den Zahnschmelz mit Mineralstoffen versorgt.

### Wie kann mich meine Zahnarztpraxis unterstützen?

1. Mit verschiedenen Präventionsmaßnahmen im Rahmen eines strukturierten Prophylaxe-Programms kann Karies deutlich reduziert werden. Individuell wird Ihre Zahnarztpraxis Ihnen die Maßnahmen empfehlen, die für Sie oder Ihr Kind ratsam sind.

2. Lassen Sie sich beraten, ob zusätzlich zum Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta weitere Flouridierungsmaßnahmen sinnvoll sind. Möglich ist hier die Anwendung von Zahnpasten mit höherer Flouridkonzentra-



Zahnärztin Sabine Joachim hat ihre Praxis in Hannover-Mittelfeld und informiert Sie über interessante zahnmedizinische Themen.

tion, Lacken, Gelen oder Mundspüllösungen.

3. Die professionelle Anwendung von Chlorhexidinlacken kann bei freiliegenden Wurzelbereichen oder bei durchbrechenden bleibenden Zähnen zur Kariesvermeidung ratsam sein.

4. Bleibende Backenzähne haben kleine, für die Zahnbürste schwer zugängliche Grübchen (Fissuren), in denen sich besonders leicht Karies bilden kann. Diese Grübchen können mit einer Fissurenversiegelung verschlossen werden, so dass die Zähne kariesfrei bleiben. ■

• Ästhetische Zahnheilkunde (z. B. zahnfarbene Füllungen, Keramikinlays, Bleaching)

• Hochwertiger Zahnersatz

• Kiefergelenksdiagnostik

• Zahnerhalt durch Endodontie (Wurzelkanalbehandlung)

• Professionelle Zahnreinigung

• Kinderbehandlung

• Behandlung in Vollnarkose oder Sedierung



Sabine Joachim  
Zahnärztin

Oppelner Weg 4

30519 Hannover

Tel.: 0511-86 47 97

Fax: 0511-86 48 70

info@zahnaerztin-mittelfeld.de

www.zahnaerztin-mittelfeld.com



Foto: Fotolia