

Dr. Maria Görg-Singer  
A-2763 Pernitz, Hauptstraße 96

Tel.: 02632/ 72259-0 Fax: DW 6  
email: [maria@goerg-singer.at](mailto:maria@goerg-singer.at)  
Homepage: [www.goerg-singer.at](http://www.goerg-singer.at)  
Mobiltelefon: 0664 / 32 55 433

#### Ordinationszeiten

Mo und Mi 8-12  
Mo und Fr 14-16  
Di 16-18

**UND NACH VORANMELDUNG**

*Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, Ärztin für Allgemein-, Sport- und Psychotherapeutische Medizin*

INFO-BLATT Nr. 7  
2008 / 2009

## EMPFEHLUNGEN FÜR EINE GUTE MUNDHYGIENE

**Gesunde Zähne brauchen ausgewogene Ernährung und richtige Mundhygiene. Wer darauf achtet, kann seine Zähne über lange Zeit gesund erhalten. Fluoride bilden eine „Schutzschicht“ an der Zahnoberfläche, die in zwei Richtungen wirkt. Zum einen schützen Fluoride die Zähne vor den Säuren der Mundhöhlenbakterien, zum anderen unterstützen sie die Wiedereinlagerung von Mineralien in den geschädigten Zahnschmelz. In der Werbung heißt das: „ ... härtet den Zahnschmelz“.**

### **Babys und Erste Zähne (Milchzähne)**

Sobald die ersten Milchzähne durchgebrochen sind, sollten die Eltern sie zwei Mal am Tag reinigen, und zwar mit einer weichen Kinder-Zahnbürste. Die Verwendung fluoridierter Kinderzahnpaste in kleiner Menge (ca. erbsengroß) ist zumindest ein Mal täglich empfohlen. Ab dem 2. Lebensjahr sollen die Zähne zwei Mal täglich mit Zahnpasta geputzt werden. In den ersten Lebensjahren gehört diese Aufgabe unbedingt in Elternhand.

### **Volksschulalter**

Ab dem Schuleintritt sind Erwachsenen-Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt 1,0-1,5 mg/cm<sup>3</sup> (1.000-1.500 ppm) Fluorid empfehlenswert. Auch wenn das Kind bereits selbst die Zähne putzt, sollen die Eltern noch bei der Zahnpflege nachhelfen. Kinder in diesem Alter können nur etwa ein Drittel der vorhandenen Zahnbeläge selbst entfernen.

### **Erwachsene**

Erwachsene sollten ihre Zähne zweimal am Tag etwa eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten mit Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 1,0-1,5 mg/cm<sup>3</sup> (1.000-1.500 ppm) reinigen. Bei erhöhtem Kariesrisiko sollen zusätzliche Fluoridmittel in Absprache mit der Zahnärztin/dem Zahnarzt verwendet werden. Abends keine weiteren Knabberereien, keinen Alkohol und keine zuckerhaltigen Säfte nach dem Zähneputzen. Eine qualitativ hochwertige elektrische Zahnbürste verbessert das Reinigungsergebnis.

Ein Mal täglich (am besten abends) Reinigen der Zahnzwischenräume mit Zahnseide.

Zwei Mal jährlich eine Mundhygienesitzung beim Zahnarzt.

*(Empfehlungen des Obersten Sanitätsrates, Kommission „Zahnmedizin, Prophylaxe“)*

## **PROPHYLAXE**

ist die vom Zahnarzt und seinem Team unterstützte Vermeidung oder Früherkennung von Zahnfleischerkrankungen und Karies. Prophylaxe hat viel mit PROFI, aber wenig mit LAX SEIN zu tun! Zur Prophylaxe gehören auch gute, an den Zahnfleischrändern nicht überstehende und glatte Zahnfüllungen, Kronen oder Brücken und kieferorthopädische Maßnahmen, weil die optimale Position der Zähne auch ihre optimale Lebensdauer sicherstellt.

### **Was passiert bei einer Mundhygienesitzung:**

Schleif- und Poliervorgang mit dem Ziel, Zahnbelag, Zahnstein und Verfärbungen zu entfernen, vor allem auch in jenen Bereichen, die beim normalen Putzen schlecht erreicht werden können. Abschließende Fluoridierung mit Spezialgel: dadurch werden die Zähne für einige Monate Säure- und Karies resistenter. Diese Vorsorgearbeit wird von einer dafür ausgebildeten Dentalhygienikerin oder der Zahnärztin/dem Zahnarzt durchgeführt. Empfohlene Frequenz im Normalfall halbjährlich.

Weitere Bestandteile einer Mundhygienesitzung:

Empfehlungen für zu Hause sowie detaillierte Anleitungen für das richtige Putzen und Verwenden von geeigneten Bürstchen und Zahnseide sein. Aus Wunsch können neue Putztechniken und deren Ergebnis mittels Färbetabletten überprüft werden.

Zahnversiegelungen mit speziellen Fluorid freisetzenden Lacken, bei Kindern vor allem bei den ersten Backenzähnen, aber auch bei Erwachsenen. Es können beispielsweise empfindliche Zahnhälse versiegelt werden.

In besonderen Fällen wird empfohlen, das individuelle Karies- und Parodontitisrisiko mittels Speicheltest für Kinder und Erwachsene zu ermitteln.

### **Was ist Zahnbelag?**

Zahnbelag ist eine weiche, farblose Bakterenschicht, die sich auf den Zähnen immer wieder neu bildet. Diese Bakterenschicht reagiert mit Zucker und anderen Kohlehydraten aus unserer Nahrung. Es entstehen dabei Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Dadurch können Karies und Zahnfleischentzündungen ausgelöst werden. Zahnfleischentzündung (Gingivitis) erkennt man an geschwellenem und leicht blutendem Zahnfleisch. Erfolgt in diesem Stadium keine Behandlung, kann es zu einem Zurückweichen des Zahnfleisches mit folgendem Abbau von Kieferknochensubstanz kommen. Dies führt schließlich dazu, dass die festigenden Strukturen geschwächt und die Zähne locker werden.

### **Was ist Zahnstein?**

Mineralsalze aus der Speichelflüssigkeit verbinden sich mit dem Zahnbelag an der Zahnoberfläche und erhärten zu einem rauen, unansehnlichen Belag, der Zahnstein genannt wird. Durch die raue Oberfläche kann sich leicht noch mehr Zahnstein anlagern. Eine gründliche Entfernung der Zahnbeläge wird dadurch nimmer schwieriger. Einmal gebildeter Zahnstein kann nur im Zuge einer ordnungsgemäßen Zahnprophylaxe entfernt werden.

### **Blutendes Zahnfleisch**

Blutendes Zahnfleisch ist meist der erste, für den Patienten wahrnehmbare Hinweis, dass das Zahnfleisch und der Zahnhalteapparat (Parodont), also das Gewebe, das den Zahn im Kieferknochen verankert, krank ist.

Eindeutige Warnzeichen für Zahnfleischerkrankungen sind: Zahnfleischbluten, intensiv dunkelrotes Zahnfleisch, Zahnfleischschwellungen, übermäßiger Zahnstein, Mundgeruch, Zahnfleischschwund, Lockerung von Zähnen.

***Daher: Prophylaxe hat viel mit PROFI zu tun, aber nichts mit LAX SEIN!***

***Achten Sie regelmäßig auf die richtige Mundhygiene!***