

Richtige Zahnpflege in jedem Alter

Ein strahlendes Lächeln mit gesunden, weißen Zähnen wünschen wir uns in jedem Alter. Wer schöne Zähne hat, gilt als attraktiv, doch Verfärbungen und [Karies](#) bedrohen den Traum vom perfekten Gebiss. Als Jugendliche und Erwachsene haben wir es selbst in der Hand, die Zähne richtig zu pflegen. Die Grundlage für die Zahngesundheit wird allerdings im Kindesalter gelegt, erläutert Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen. Hier ist der Einsatz der Eltern gefragt, um Säuglingen und Kleinkindern die Zähne zu reinigen und etwas größeren Kindern das richtige Zähneputzen beizubringen.

Zweimal täglich Zähne putzen

Morgens geht es darum, den Belag zu entfernen, der sich über die Nacht gebildet hat. Putzen Sie sich vor dem Frühstück zwei Minuten lang die Zähne und spülen Sie nach dem Frühstück mit Wasser nach.

Abends vor dem Schlafengehen sollen alle Essensreste und Zahnbeläge gründlich entfernt werden. Für die Reinigung der Zahnzwischenräume gibt es kleine Interdentalbürsten und Zahnseide. Eine bakterienarme Mundflora und die Nachtruhe sind ideal für die körpereigenen Reparatur- und Regenerationsprozesse im Mund. Die Expertenteams in der Apotheke vor Ort beraten gern zur Zahnhygiene.

Kinderzähne sind empfindlich

Der [Zahnschmelz](#) von Kinderzähnen kann leichter von [Karies](#) angegriffen und zerstört werden als bei Erwachsenen. Das gilt sowohl für die Milchzähne als auch für die bleibenden Zähne, deren [Zahnschmelz](#) erst circa drei Jahre nach dem Durchbruch ausgereift und widerstandsfähig ist. Kinderzähne müssen deshalb sorgfältig gepflegt werden. Eine Beratung zur Zahnpflege erhalten Eltern in der Apotheke vor Ort.

Milchzähne nicht vernachlässigen

Die Milchzähne haben wir nur wenige Jahre, dennoch ist es wichtig, dass sie gesund bleiben. Sind sie nämlich erst einmal von Karies angegriffen, können sich die Kariesbakterien rasch vermehren und die später durchbrechenden bleibenden Zähne gefährden. Milchzähne sind außerdem Platzhalter für die nachwachsenden Zähne. Ein vorzeitiger Verlust kann die Gebissentwicklung der Kinder erheblich beeinträchtigen.

Schon die allerersten Zähnchen eines Säuglings sollten mindestens einmal täglich mit einer weichen, angefeuchteten Bürste oder einem Wattestäbchen mit einer erbsengroßen Portion Kinderzahnpaste gereinigt werden. Für Babys gibt es in der Apotheke auch spezielle Fingerzahnbürsten aus Spezialkunststoff oder Naturkautschuk. Diese Fingerlinge haben weiche Noppen, mit denen man nicht nur die Zähnchen reinigen, sondern auch das Zahnfleisch massieren kann. Spätestens, wenn das Kind zwei Jahre alt ist, sollte zweimal täglich geputzt werden.

Mit ungefähr drei Jahren kann ein Kind damit beginnen, unter Anleitung der Eltern die richtige

Zahnpflege zu erlernen.

Besonderheiten der Zahnpflege bei Schulkindern

Wenn das Kind zur Schule kommt, kann es sich den Putzvorgang mit den Buchstaben KAI merken: **K**auflächen, **A**ußenflächen, **I**nnenflächen. Auch wenn das Zähneputzen nun selbstständig möglich ist, empfiehlt sich in den ersten Schuljahren eine Kontrolle durch die Eltern. Insbesondere deshalb, da sich in dieser Zeit das Gebiss vervollständigt. Die durchbrechenden Zähne sind besonders Kariesgefährdet, die ersten bleibenden Backenzähne weisen deutlich Rillen in den Kauflächen auf, die gründlich gereinigt werden müssen. Ältere Schulkinder putzen ihre Zähne vollkommen selbstständig. Zahnfehlstellungen kommen häufig vor, sodass sehr viele Kinder und Jugendliche Zahnspangen zur Korrektur tragen. Plättchen werden auf die Zähne geklebt und mit Drähten verbunden. Diese Brackets erfordern eine akribische Pflege. Als Erstes soll der Mund mit Wasser gründlich ausgespült werden. Dann muss mit der Zahnbürste an Ober- und Unterkiefer je von oben und unten gegen die Brackets geputzt werden. Anschließend wird mit einer Interdentalbürste hinter den Drähten gereinigt.

Zahnverfärbungen durch Genussmittel

Erwachsenen ist generell zu empfehlen, sich regelmäßig einer professionellen Zahnreinigung in einer Zahnarztpraxis zu unterziehen, um [Zahnstein](#) entfernen zu lassen. Deutlich sichtbar ist der Erfolg einer Zahnreinigung, wenn Kaffee, Tee, Rotwein oder Nikotin dunkle Stellen hinterlassen haben. Um solche Verfärbungen zu vermeiden, kann man sofort nach dem Genuss die Zähne putzen, denn so werden die Polyphenole entfernt, bevor sie sich mit dem [Kalzium](#) des Zahnschmelzes verbinden.

Mit fortschreitendem Lebensalter werden Zähne dunkler

Bei insgesamt gelblichen Zähnen liegen die Verfärbungen im Zahnschmelz, deshalb ist ein Aufhellen nicht ohne Weiteres möglich. Freiverkäufliche Bleichprodukte reichen oft nicht aus und sie dürfen nicht auf Dauer angewendet werden, denn sie machen die Zähne empfindlicher. Besser ist ein professionelles Bleaching beim Zahnarzt, um den Zähnen ihren ursprünglichen Farbton zurückzugeben, ohne dem Zahnschmelz zu schaden.

Empfindliche Zähne und Zahnfleischbluten

Bei Schmerzen oder Zahnfleischbluten sollte in einer Zahnarztpraxis die Ursache abgeklärt werden. Für empfindliche Zähne gibt es in der Apotheke vor Ort spezielle Zahnpasta und Spülungen, außerdem weiche Zahnbürsten. Beim Putzen soll nicht zu viel Druck ausgeübt werden, und die richtige Technik ist zu beachten. Die Apothekerinnen und Apotheker beraten auch, wenn die Zähne empfindlich auf kalte Getränke reagieren. So kann zum Beispiel Abhilfe geschaffen werden, indem man zweimal täglich mit stark fluoridhaltiger Zahnpasta putzt und somit den Zahnschmelz remineralisiert. Das [Fluorid](#) dringt in den Zahnschmelz ein und stärkt ihn von innen heraus. Gestärkter Zahnschmelz schützt die Nerven in den Zähnen besser vor Reizen durch Berührung und damit vor Schmerzen.

Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6500 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“