

Liebe(r) Patient(in),

immer wieder werde ich gefragt, was man tun kann, um seine Zähne richtig zu pflegen und Probleme zu vermeiden. Daher habe ich mich entschlossen, einen Leitfaden für meine Patienten zu erstellen.

Zunächst einmal sollten Sie mindestens alle 12-16h die Zähne putzen. Die bakterielle Plaque (Bakterienansammlung) braucht 28h um sich an einer komplett sauberen Oberfläche anzudocken und aus Zucker wieder Säure zu produzieren. In dieser Zeit müssen Sie also die Zähne putzen, sonst werden die Zähne wieder angeätzt. Die Bakterien verstoffwechseln Zucker zu Säure. Aber nicht nur Zucker verursacht via Bakterien eine Säureattacke, sondern die Säure selbst natürlich auch. Sie dürfen saure Dinge essen, aber zum Einen nicht zu oft und exzessiv und zum Anderen müssen Sie nach dem Genuss saurer Dinge ca 60min warten, bis Sie die Zähne wieder putzen, denn die Schmelzprismen sind durch die Säure angeätzt, würden sich also leichter weg bürsten lassen und der Speichel muss die Zähne erst mal remineralisieren. Putzen Sie daher lieber vor dem Frühstück gründlich die Zähne, wenn Sie z.B. saures Obst essen. Danach reicht es, wenn Sie ausspülen. Nicht vergessen: Zucker macht Ihren Zähnen nur etwas, wenn die bakterielle Plaque schon auf dem Zahn wartet! Zucker ist ein Feind in Bezug auf Diabetes Typ 2 oder Gewichtszunahme. Putzen Sie jedoch die Zähne wie hier beschrieben, könnten Sie soviel Zucker essen, wie Sie wollen – aber natürlich nur in Bezug auf die Zähne.

Die Zähne putzen Sie am Besten mit einer elektrischen Zahnbürste. Ich habe viele Modelle ausprobiert und ein Klassiker gefällt mir deutlich am Besten:



Die Philips Sonicare Diamond Clean

Sie ist nicht ganz billig, aber sehr robust, bewährte Technik, hat ein sehr kleines Ladeteil, einen sehr guten Akku und mit den kleinen Bürsten (es gibt auch grosse) komme ich am Besten zurecht. Das normale Modell ohne Extras reicht völlig.

Die elektrischen Zahnbürsten, die einen drehenden Kopf haben, werden zwar angeblich oft Testsieger im Kriterium Reinigungsleistung, trotzdem halte ich nicht viel davon, denn sie sind zu grob zum Zahnfleisch. Ich habe nach der Benutzung der Drehköpfe Schmerzen am Zahnfleisch. Das kommt daher, dass der Aussenbereich des Drehkopfes einfach sehr schnell über das Zahnfleisch reibt und die Borsten keine Zeit haben, zwischen die Zähne zu kommen. Die Borsten in der Mitte drehen sich nur um ihre Längsachse, bringen also nichts.

Ich beobachte, dass Menschen, die jahrelang von Hand putzen oder diese drehenden Bürsten benutzen, öfters Zahnfleischrückgang durch zu starken Druck entwickelt haben, denn es wird zu sehr geschrubbt. Das sollte bei der Ultraschallbürste nicht passieren, weil man gar nicht so stark drücken kann und die Borsten sehr weich sind. Achten Sie auf einen maximalen Anpressdruck von 60-80g, das sind ca 4-5 Briefe, also wenig. Sie können mit der Ultraschallzahnbürste und ein wenig Übung auch zwischen die Zähne hineingehen, so lange Sie die Borsten nicht in Richtung Zahnfleisch quetschen. Haben Sie bereits zurückgegangenes Zahnfleisch, so lesen Sie bitte unter www.zahnfleischregeneration.de die Therapiemöglichkeiten.



Zwischen den Zähnen müssen Sie unbedingt auch reinigen! Ich weiss, Zahnseide ist wirklich nicht ganz einfach anzuwenden. Aber es gibt den **Jordan Easy Flosser**, den ich auch sehr empfehlen kann. Damit macht die Zahnzwischenraumreinigung fast schon Spass und es dauert nur eine Minute. Einfach zwischen die Zähne legen, leicht zubeissen, so dass der Faden sich zwischen den Zähnen befindet. Dann einmal nach vorne ziehen, hoch und runter bewegen und anschliessend nach hinten drücken, wieder hoch und runter bewegen und dann ist der nächste Zahnzwischenraum dran. Erhältlich ist er z.B. bei Amazon. Insidertipp: Den Faden vor der Benutzung mit elmex gelée tränken!



Zahnpasta können Sie fast jede nehmen, sie sollte allerdings Fluorid enthalten. Ich beobachte, dass Patienten, die aus persönlichen Gründen fluoridfreie Zahnpasten verwenden, oft eine sehr angegriffene und fast verwitterte Zahnschmelze aufweisen. Man soll die Zahnpasta ja nicht herunterschlucken, sondern nur auf die Zähne auftragen und dann gründlich ausspülen. Ich selbst mag die **Colgate max fresh** sehr gerne, denn sie ist angenehm und erfrischt sehr gut.



Ein- bis zweimal pro Woche sollten Sie **elmex gelée** auftragen, 1-2min einwirken lassen und dann gründlich ausspülen. Nicht länger und nicht ohne Ausspülen. Fluorid soll auf die Zähne und nicht in den Magen. Die Firma GABA hat bei elmex gelée ein Patent entwickelt, so dass das Fluorid sehr schnell am Zahn haftet, daher bevorzuge ich dieses Produkt. Lassen Sie sich nicht verrückt machen, Fluor ist giftig, aber Fluorid ist ein Salz und wichtig für die Zähne. Natriumchlorid klingt auch giftig, ist aber Kochsalz!



Mundspülungen brauchen Sie eigentlich nicht, aber wenn Sie extrem frischen Atem haben möchten, dann spülen Sie mit meinem Favoriten **Listerine Total Care** lila 30 sec oder bis es auf der Zunge brennt.



Natürlich bekommt man nicht restlos alle harten Ablagerungen weg, es bilden sich Zahnstein und starke Verfärbungen. Diese sollten Sie je nach Bedarf alle 6-12 Monate durch eine **professionelle Zahnreinigung** entfernen lassen. Die Bakterien können sich sehr gut an den Ablagerungen festhalten und die Zahnbürste kann sie nicht mehr entfernen, weil sie nur darüber hinwegrutscht. Ausserdem reizen die Ablagerungen das Zahnfleisch, es entzündet sich, der pH-Wert sinkt (es wird säuerlich) und der Knochen baut sich ab.

Wenn Sie Ihre Zähne sauber und das Zahnfleisch entzündungsfrei halten, können Sie Ihre Zähne in der Regel bis ultimo erhalten. Ein enormer Vorteil und eine vergleichsweise günstige Möglichkeit, wenn man nicht all zu oft reparieren oder ersetzen muss.

Rauchen schadet Ihrem Zahnfleisch massiv. Geräuchertes Zahnfleisch wird weniger stark durchblutet und kann sich kaum wehren. Stellen Sie sich vor, Räuchern ermöglicht es, Fleisch bei Zimmertemperatur ein halbes Jahr lang zu lagern! Das Rauchen schadet lebendem Gewebe massiv und sorgt dafür, dass sich Knochen und Zahnfleisch massiv zurückziehen und die Zähne letztlich irgendwann anfangen zu wackeln.