


Keep Smiling!

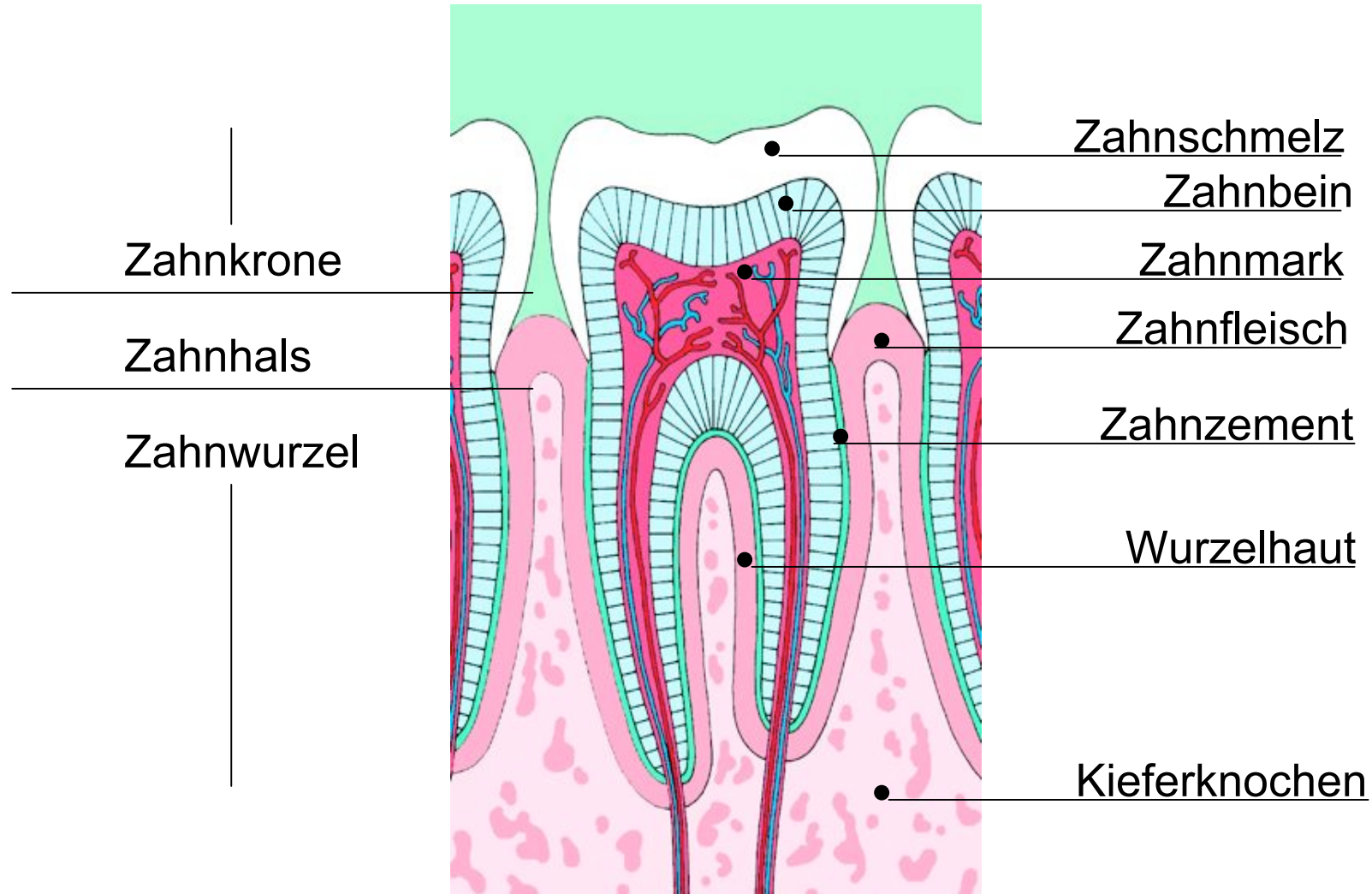
Gesund und attraktiv durch
optimal gepflegte Zähne



Erstellt in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik
für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, Graz
aktualisiert im August 2007

Keep Smiling! - die richtige Zahnpflege 

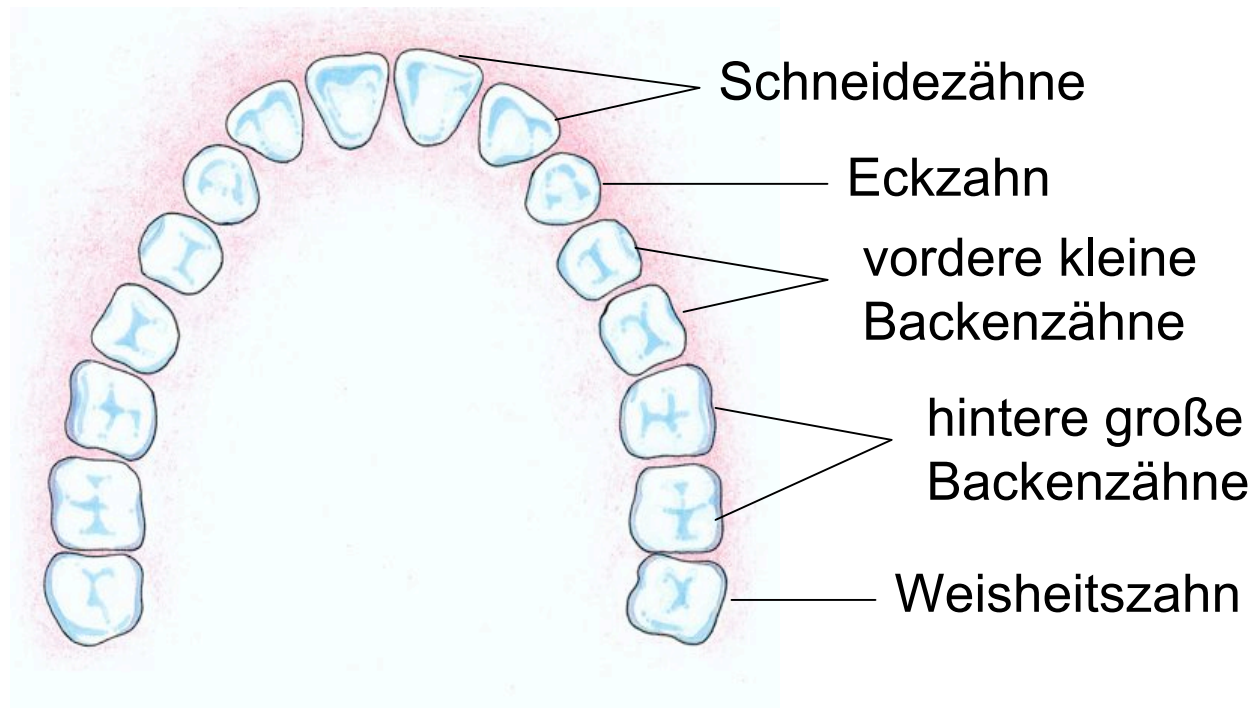
Der Zahn: Harte Schale - weicher Kern



Das Gebiss: 28 + 4

- 8 Schneidezähne helfen beim Abbeißen der Nahrung
- Die 4 Eckzähne sind die stärksten Zähne des Gebisses mit mehr oder weniger spitzen Schneidekanten
- 8 vordere kleine Backenzähne halten die Nahrung fest und zerkleinern sie grob
- Die 8 hinteren großen Backenzähne haben die größten Kauflächen und üben den größten Druck aus
- Je nach Veranlagung kommen noch 4 Weisheitszähne hinzu

Das Gebiss: 28 + 4



Der gesunde Zahn: Keine Hexerei



Strahlendes Lächeln bringt Erfolg - nicht nur beim Flirten, sondern auch im Berufsleben sowie bei jedem Kontakt mit anderen.

Mit der richtigen Zahnpflege bleiben die Zähne ein Leben lang gesund und schön.

- Zahngesunde Ernährung
- Tägliche Pflege
- Fluoride
- Regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt
- Professionelle Mundhygiene

Der gesunde Zahn: Keine Hexerei

Das Um und Auf:

Gesundes Zahnfleisch

- Farbe: blassrosa
- Oberfläche: orangenschalenartig gestipelt
- Füllt die Zahnzwischenräume in Form eines Dreiecks aus
- Funktion: schützt vor Eindringen von Bakterien und Fremdkörpern und somit vor Entzündungen



Der kranke Zahn:

Auslöser allen (Zahn-) Übels:

Plaque (Zahnbelag)

Die unerfreulichen Folgen:

- Karies
- Zahnfleischentzündungen
- Parodontitis



Der kranke Zahn:

Parodontitis:

- Unbehandelte Zahnfleischentzündungen greifen den Kieferknochen an
- Folgen:
 - Zähne verlieren ihren Halt
 - Fasern, Gewebe & Knochen werden für immer zerstört
 - Rückgang des Zahnfleisches: „lange Zähne“ (siehe Bild)
 - Ohne Behandlung droht Zahnausfall



Der kranke Zahn:

Zahnvergleich Österreich und Skandinavien:

Textvorschlag:

Der Kariesbefall bei den Zwölfjährigen ging im Zeitraum 1996 bis 2005 bedeutend zurück. So haben die Zwölfjährigen bereits jetzt die Ziele der WHO für das Jahr 2020 erreicht und haben höchstens 1,5 kariöse, gefüllte oder gezogene Zähne pro Person. Österreich konnte hier beinahe zu den in der Zahngesundheit führenden skandinavischen Ländern aufschließen.



Karies und parodontale
Erkrankung



Gesunde Zähne

Gesunde Zähne - gesunder Körper

Entzündungsherde in der Mundhöhle:

- können Ursache für schwere systematische Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Frühgeburten sein
- können das Risiko einer Frühgeburt um mehr als das Siebenfache erhöhen
- können den Verlauf einer Diabetes negativ beeinflussen und diese verschlimmern. Umgekehrt ist es für Menschen mit Parodontitis auch schwieriger, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.
- können akute Erkrankungen der Atemwege auslösen

Die richtige Zahnpflege und Mundhygiene

Sorgfältiges Make-up, aufwendiges Styling und cooles G'wand?!

☞ zwecklos, ohne gepflegte und gesunde Zähne!!!

Eine Umfrage bestätigt dies:

☞ Schöne und gepflegte Zähne und ein strahlendes Lächeln spielen die wichtigste Rolle für den guten ersten Eindruck beim Gegenüber. Denn: Wer flirtet schon gerne mit faulen Zähnen?

Allerdings: Zähne pflegen sich nicht von alleine. Und auch die Zahnbürste alleine reicht für wirklich gesunde Zähne nicht aus.

Das Werkzeug: Die Zahnbürste

Zahnbürste ist nicht gleich Zahnbürste:

- Zahnbürstenkopf: 2 bis 2,5 cm
- Stabiler, gerader Griff
- Kunststoffborsten: besser fürs Zahnfleisch, hygienischer im Mund
- Borsten: dicht, 3 bis 4 Reihen

- Und nach dem Putzen: Die Bürste trocken und luftig lagern
- Wer will schon Borstenbüschel?
Die Zahnbürste gehört spätestens alle drei Monate ausgetauscht!



Das Werkzeug: Die Zahnpasta

Zahnpasta unterstützt die Reinigungswirkung der Zahnbürste.

Spezielle Produkte bieten Schutz für die unterschiedlichsten Bedürfnisse:

- Karies & Zahnfleischentzündungen, Zahnstein
- Verfärbte oder empfindliche Zähne
- Weißere Zähne
- für Kleinkinder und Kinder

Zum Beispiel wurde die positive Wirkung der Colgate Total durch die Stiftung Warentest bestätigt: Colgate Total bietet den „besten Rundumschutz“ aller getesteten Zahnpasten und schützt vor Parodontitis, Zahnstein und Zahnfleischentzündungen



Neues Produkt

Das Werkzeug: ergänzende Hilfsmittel

Zahnseide reinigt auch die Zahnzwischenräume gründlich und effektiv.

Und so wird's gemacht:

- 45 bis 60 cm Zahnseide von beiden Enden um den rechten und linken Zeigefinger wickeln
- Zwischen den Fingern 2,5 bis 5 cm übrig lassen, mit denen die Reinigung durchgeführt wird
- Die Zahnseide behutsam zwischen den Zähnen auf und ab bewegen



Das Werkzeug: ergänzende Hilfsmittel

Zahnezwischenraumbürsten

- Reinigen die Zahnezwischenräume gründlich und effektiv - auch bei größeren Zahnabständen
- Einbüschelige Zahnbürsten in verschiedenen Größen, die sich der Zahnkrümmung sehr gut anpassen
- Die Zahnezwischenraumbürste behutsam zwischen den Zähnen hin und her bewegen
- Eignen sich besonders gut zur sorgfältigen Reinigung von Zahnspangen



Das Werkzeug: ergänzende Hilfsmittel

Mundspülungen

- Sinnvolle Ergänzung zum Zähneputzer mit der Zahnbürste - aber keinesfalls ein Ersatz dafür!
- Nach Mahlzeiten werden Speisereste aus der Mundhöhle gespült
- Die Zähne bekommen so Fluorid und Anti-Plaque-Stoffe
- Geben einen frischen Atem und ein angenehmes Gefühl im Mund
- Sind besonders wirksam nach dem Genuss von sauren Speisen und Getränken



Gewusst wie: Auf die Technik kommt's an

Grundregeln für's richtige Putzen:

Dreimal täglich

Zahn für Zahn

Drei Minuten lang



Gewusst wie: Auf die Technik kommt's an

Putzen mit System!

- Mund kräftig ausspülen
- Zuerst die Kauflächen reinigen, dann die Außenflächen
- Die Zahnbürste schräg aufsetzen und nur leichten Druck ausüben
- Immer von rot (Zahnfleisch) nach weiß (Zahnschmelz) putzen
- Mit den Backenzähnen beginnen und nach vorne arbeiten
- Ein zweites Mal ausspülen
- Nachspülen
- Fertig!



Zahnsperange? Zahnpflege kein Problem

Zahnsperangen sind cool und liegen voll im Trend der Zeit. Denn: Wer träumt nicht vom strahlenden Hollywood-Lächeln? Schöne und gerade Zähne sehen gut aus und bringen Erfolg.

Aufpassen bei der Reinigung!

- Herausnehmbare Spangen werden zwischendurch und vor jedem Einsetzen mit Zahnbürste und Zahnpasta gereinigt
- Bei festsitzenden Spangen bilden sich kleine Nischen, die besonders aufmerksam gereinigt werden müssen. Hier bringt die regelmäßige Verwendung einer Mundspülung besonders viel!



Schöne Zähne? - Gesunde Ernährung!

- Wer sich falsch ernährt, schafft die besten Voraussetzungen für Karies und andere Zahnkrankheiten
- Stark säurehaltige Speisen oder Getränke können die Zahnoberfläche schädigen
- Auch Lebensmittel, die Zucker und Kohlehydrate enthalten, sind für die Zähne nicht gesund
- Der Zahnarzt empfiehlt daher: Der Verzicht auf's (allzu häufige...) Naschen und zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten hilft den Zähnen
- Wer das Naschen nicht lassen kann: Zuckerfreie Zahnpflege-Kaugummis sind ein guter Pflege-Tipp für zwischendurch

Schöne Zähne? - Gesunde Ernährung!

Obst und Gemüse

Für den Hunger zwischendurch sind Obst und rohes Gemüse am besten geeignet.



Schöne Zähne? - Gesunde Ernährung!

Milchprodukte und Fleischwaren:

Diese beiden Lebensmittel-Gruppen sind wichtige Nährstoff-Lieferanten für Körper und Zähne.

Aber Vorsicht, auch Fruchtjoghurts sind meist erheblich gesüßt.



Schöne Zähne? - Gesunde Ernährung!

Getränke:

Zucker- und kohlenstoffhaltige Getränke nicht über den ganzen Tag verteilt trinken. Auch sehr heiße Getränke können Mundschleimhaut und Zahnfleisch reizen. Tee, Kaffee, Rotwein und dunkle Traubensäfte hinterlassen unschöne, dunkle Verfärbungen auf den Zähnen.

Tipp: Ein Glas Wasser zwischendurch und viel Rohkost!



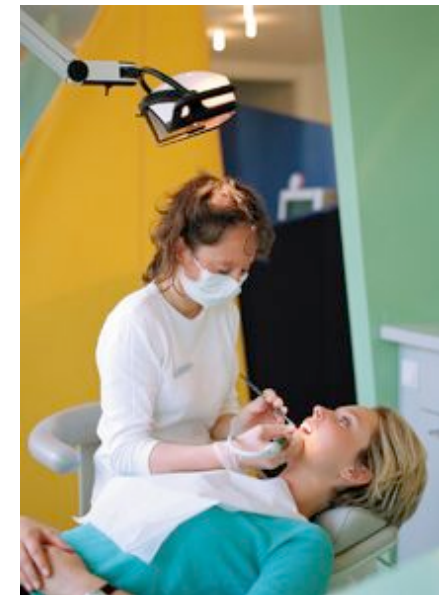
Dein Zahnarzt als Partner

- Keine Angst vorm Zahnarzt! Wer seine Zähne richtig pflegt und regelmäßig kontrollieren lässt, hat nichts zu fürchten.
- Wenn's dennoch weh tut: So schnell wie möglich einen Termin vereinbaren! Zu langes Warten nützt weder dem Zahn, noch dem Patienten.
- Moderne Zahnärzte setzen auf Vorbeugung - dann gibt's kaum mehr Schäden zu behandeln!
- Wohlfühlen beim Zahnarzt ist Gold wert - Such Dir einen Zahnarzt, der Dir zuhört, auf Deine Fragen eingeht und Dir zu jeder Zeit genau erklärt, was er gerade macht.



Die regelmäßige Kontrolle

- Regelmäßig heißt: alle 6 Monate zum Zahnarzt
- Dann bleibt der Besuch beim Zahnarzt in der Regel eine reine Kontrolluntersuchung
- Der Zahnarzt untersucht Mundhöhle, Gebiss und Zähne und vergleicht deren Zustand seit der letzten Kontrolluntersuchung
- Entdeckt er kleine Schäden, kann er rasch und schmerzlos eingreifen
- Wenn Zähne und Zahnfleisch gesund sind, kann der Zahnarzt mit ruhigem Gewissen ein halbes Jahr lang vergessen werden



Professionelle Mundhygiene



- Ist die von Zahnärzten empfohlene wirkungsvollste Maßnahme bei der Zahnvorsorge
- In Kombination mit der täglichen Mundpflege und der regelmäßigen Kontrolle beim Zahnarzt bietet sie eine hohe Sicherheit, dass Zähne und Zahnfleisch ein Leben lang gesund bleiben
- Die professionelle Zahnreinigung macht bereits ab dem Zeitpunkt Sinn, ab dem alle bleibenden Zähne da sind

Was ist eine professionelle Mundhygiene?

- Wird beim Zahnarzt durchgeführt
- Sie bietet die ideale Ergänzung zur gründlichen Zahnpflege zu Hause.
- Sämtliche harte und weiche Beläge werden entfernt. Karies und Zahnbetterkrankungen wird damit effektiv vorgebeugt.
- Beinahe alle Zahnärzte in Österreich bieten professionelle Mundhygiene an



Wie läuft eine professionelle Mundhygiene ab?

- Gründliche Untersuchung des Gebisses
- Entfernung der harten Beläge auf den Zahnoberflächen und in den Zahnzwischenräumen
- Spezialinstrumente wie z.B. ein Pulverstrahlgerät beseitigen auch hartnäckige Verfärbungen
- Mit verschiedenen Handinstrumenten werden die weichen Beläge abgetragen
- Um die Zähne zu glätten, folgt eine Politur der Zahnoberflächen
- Ein Fluorid-Lack schützt die gereinigten Zähne vor Säureattacken der Mundbakterien
- Abschließend gibt der Zahnarzt Tipps für die Zahnpflege daheim



Professionelle Mundhygiene - wie häufig?

- Zahnärzte empfehlen die professionelle Zahnreinigung im Abstand von sechs Monaten
- Auch wenn die Krankenkasse die professionelle Zahnreinigung (derzeit) nicht bezahlt:

Der Nutzen für die Zahngesundheit ist die Kosten in jedem Fall wert!

