



Prophylaxe

Bei **Kindern** ist das Ziel, dafür zu sorgen, dass die schönen neuen Zähne gar nicht erst Löcher bekommen. Stichworte sind hier: Vermeidung einer Infektion mit Kariesbakterien, auftragen von Fluorid zur Zahnhärtung, zahngesunde Ernährung, lernen einer effektiven Mundhygiene und Fissurenversiegelung.

Bei **Jugendlichen** gewinnt die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide zusätzlich an Bedeutung. Zusätzlich erfolgen Hinweise auf die Folgen des Rauchens auf das Gebiss (Zahnfleischrückgang und Zahnverfärbungen) und Ättschäden durch häufigen Genuss saurer Limonaden.

Bei **Erwachsenen** ist neben der Karies die Parodontitis der Hauptfeind der Zähne. Bei der Parodontitis konnte es zunächst zu einer Entzündung des Zahnfleisches. Durch die anschließende Beteiligung des Kieferknochens bilden sich Zahnfleischtaschen. Schließlich werden die Zähne locker und fallen heraus. Dieser Prozess kann bei aggressiven Erkrankungsformen in wenigen Jahren ablaufen. Meistens läuft er schleichend über Jahrzehnte.

Auch diese Erkrankung ist ebenso wie die Karies vermeidbar. In Deutschland leiden die meisten Erwachsenen an mehr oder weniger ausgeprägten Formen der Parodontitis. Hier sehen wir unsere wichtigste Aufgabe darin, ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung zu vermeiden, damit die Zähne ein Leben lang erhalten werden können. Diese Aufgabe kann nur vom zahnärztlichen Team und dem Patienten gemeinsam bewältigt werden. Weitere Details dazu unter dem Punkt Zahnfleischbehandlungen.

Im **Alter** wird dieses stabile Gleichgewicht wieder gefährdet, wenn der Speichelfluss weniger wird (z.B. auch durch Medikamente!) und die Geschicklichkeit nachlässt. Hier müssen wir unsere Bemühungen intensivieren, um das Gebiss weiterhin gesund zu erhalten. Gleichzeitig steigt mit zunehmendem Alter die Gefahr von Zahnhalskaries, wenn das Zahnfleisch etwas zurückgeht und die Zahnhälse frei liegen..

In allen Altersgruppen lässt sich die Kariesanfälligkeit durch zahngesunde Ernährung und Fluoridierung des Zahne verringern. Zuckerkonsum schadet den Zähnen – Dabei ist die Häufigkeit des Zuckerkonsums allerdings wesentlich wichtiger als die aufgenommene Zuckermenge.

Mundgeruch wird in sehr vielen Fällen durch Zahnfleischerkrankungen verursacht: Bakterien in den Zahnzwischenräumen sind nicht nur Ursache von Zahnfleischartzündung. Ihre Stoffwechselprodukte verursachen auch den typischen, unangenehm fauligen Mundgeruch. Wir zeigen unseren Patienten, wie sie die Bakterien in den Zwischenräumen effektiv beseitigen und damit gleichzeitig auch Mundgeruchprobleme vermeiden können.

Als wesentliche Prophylaxemaßnahme hat sich auch dafür die professionelle Zahnreinigung bewährt: Die vollständige Reinigung aller Zahnoberflächen und Zwischenräume kombiniert mit kleinen Hinweisen, wie die häusliche Pflege weiter perfektioniert werden kann, ist ein außerordentliches effektives Mittel, um Zähne und Zahnfleisch langfristig gesund zu erhalten. In diesem Zusammenhang beraten wir unsere Patienten selbstverständlich bei der Auswahl individuell geeigneter Hilfsmittel zu Zahnpflege und erklären deren korrekte Handhabung.

Entscheidend ist nicht, dass man ein Hilfsmittel besitzt oder anwendet. Entscheidend ist, dass man es richtig anwendet. Die Individuelle Anfälligkeit für Karies und Parodontitis ist sehr unterschiedlich. Allgemeinmedizinische (z.B. Diabetes) und verhaltensbedingte Risikofaktoren (z.B. Rauchen) erfordern eine Abstimmung der prophylaktischen Maßnahmen auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten.

Prophylaxe ist nicht kostenlos! Es ist jedoch wesentlich sinnvoller, Geld für die Erhaltung eigener Zähne auszugeben als für Zahnersatz. Prophylaxe ist eine Investition in die Zukunft des eigenen Gebisses: das Ziel ist, mit eigenen, gesunden Zähnen alt zu werden. Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg!