



Zähne zeigen Brigitte Schoeneich in der Zürcher Praxismgemeinschaft Wolfbach: «Gerade schwer erreichbare Stellen müssen wir gründlich untersuchen.

Im Mund gehts rund!

In unserem Mund **tummeln sich 700 Bakterienarten**. Die meisten übernehmen wichtige Aufgaben. Doch aufgepasst! Nur wer seine Zähne richtig pflegt, glänzt mit einem strahlenden Lächeln.

Text **LISA MERZ**

Wer den Mund weit aufmacht, hat bei Brigitte Schoeneich schon fast gewonnen. «So sehe ich während der Untersuchung auch die hintersten Zähne», erklärt die Dentalhygienikerin. Die Präsidentin von Swiss Dental Hygienists, dem Schweizer Verband der Dentalhygieniker, sagt: «Gerade Stellen, die der Patient mit der Zahnbürste nicht gut erreicht, müssen wir gründlich untersuchen.»

Die feuchte und warme Mundhöhle ist der ideale Ort für die Ansiedlung und das Wachstum von über 700 Bakterienarten. Die meisten von ihnen übernehmen eine wichtige Aufgabe: Sie schützen vor Infektionen, gefährlichen Bakterien oder Pilzen. Nur wenige dieser Bakterienarten sind schädlich und lösen Erkrankungen aus. Etwa Streptococcus mutans. Diese Art ist verantwortlich für die Entstehung von Karies. Wie andere Bakterien wird sie von Mensch zu Mensch übertragen.

«Kurz nach der Geburt besitzen Babys eine völlig keimfreie Mundhöhle. Erst durch die Keime von Mutter und Vater gelangen die Bakterien in den Mund», sagt die 53-Jährige. «Deshalb sollten Eltern auch keine Löffelchen mit ihren Kindern teilen.»

Einige Bakterienarten verankern sich auf harten Zahnoberflächen und bilden dort einen bakteriellen Zahnbelag, die Plaque. Gleitet man mit der Zunge über die Zähne, fühlen sie sich uneben, rau und stumpf an. «Wer diesen Belag nicht regel-

mässig entfernt, muss mit Zahnstein, Zahnfleischentzündung und Parodontitis rechnen», sagt Schoeneich.

Plaque ernährt sich von Zucker und Kohlenhydraten. In wenigen Minuten wandelt sie Speisereste in Säure um. Diese greift den Zahnschmelz an, entkalkt ihn – ein Loch entsteht. Aber Plaque verursacht auch Zahnfleischentzündungen. «Wenn sie liegen bleibt, scheidet sie Toxine aus, die das Zahnfleisch reizen und eine Entzündung auslösen.» Die Symptome erkennt auch der Laie: Das Zahnfleisch ist geschwollen, gerötet und blutet beim Zähneputzen.

Wenn dann nichts unternommen wird, entsteht eine Parodontitis. «Das bedeutet, dass der Knochen, der dem Zahn Halt gibt, zurückgeht und tiefe Zahnfleischtaschen entstehen lässt.» Unbemerkt vermehrt sich dort der

Eine Kooperation von



und

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Zahnstein und dringt im schlimmsten Fall bis zur Zahnwurzel vor. Parodontitis ist heimtückisch, da sie nicht schmerzt. Erst im fortgeschrittenen Stadium macht sie sich durch die entblößten Zahnwurzeln und bewegliche Zähne bemerkbar. Der Anfang einer langwierigen Behandlung.

Einfacher ist es, gegen Plaque vorzugehen. «Mit dem Ultraschallgerät, Polierpaste und Gummipolierer oder einem Gerät, das wie ein kleiner Hochdruckreiniger funktioniert, entferne ich sie.» Beim Zahnstein reicht diese Technik jedoch nicht mehr. Hier muss die Dentalhygienikerin zusätzlich von Hand arbeiten. «Dabei habe ich mehr Gefühl und komme an Stellen, die ich sonst nicht erreiche.»

Deshalb sei es auch so wichtig, dass jeder mindestens einmal im Jahr zur Dentalhygienikerin gehe, sagt Schoeneich. Denn es gelte: Je früher sie eine Krankheit erkenne, desto besser sei die Chance auf Heilung. «Manche Patienten mit schwerer Parodontitis muss ich viermal pro Jahr behandeln.» Damit es nicht so weit kommt, empfiehlt die Luzernerin, die Zähne täglich gut zu pflegen.

Ihre wichtigsten Tipps

- Putzen Sie zweimal täglich gründlich die Zähne: Benutzen Sie dazu eine Schallzahnbürste oder eine weiche Handzahnbürste.
- Einmal täglich sollten Sie mit Hilfsmitteln wie Zahnholzchen, kleinen Interdentalbürstchen oder Zahnseide die Zahnzwischenräume sauber halten.
- Eine fluoridhaltige Zahnpasta hilft, den Zahnschmelz zu härten, damit er gegen Säureangriffe widerstandsfähiger ist. Patienten mit Zahnfleischproblemen brauchen eine Mundspülung mit entzündungshemmenden Wirkstoffen.
- Eine fluoridhaltige Mundspülung ist eine sinnvolle Ergänzung. Sie bewirkt zusätzlich einen 20-prozentigen Schutz gegen Karies.
- Wechseln Sie mindestens viermal im Jahr die Handzahnbürste sowie nach jeder Infektionskrankheit.

Ein weiterer Trick der Expertin

«Reinigen Sie auch die Zunge. Zuerst ist dies etwas gewöhnungsbedürftig, aber über 85 Prozent der Mundgerüche stammen von Bakterien, die in der Mundhöhle hausen.» Dazu eignet sich ein Zungenschaber oder eine speziell dafür hergestellte Zahnbürste.

CHECK
Monat der
Mundgesundheit

IM JUNI DREHT SICH ALLES UM ZÄHNE!

► Colgate informiert in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO, den Swiss Dental Hygienists und der *Schweizer Illustrierten*, warum gesunde Zähne so wichtig sind.

► Seit sechs Jahren verfolgt die grösste Prophylaxe-Initiative in der Schweiz ein Ziel: die sorgfältige Aufklärung über Zahnvorsorge.

► Das diesjährige Schwerpunktthema lautet: Im Mund gehts rund – alles über Bakterien im Mund. «Rund 2000 zahnmedizinische Praxen beteiligen sich an der Aktion und verteilen Muster sowie Informationsbroschüren an ihre Patienten», erklärt Colgate-Geschäftsführer Reinhard Möseneder.

► Mehr Informationen unter www.mundgesundheitschweiz.ch



Richtige Ernährung – gesunde Zähne!

Tägliches Zähneputzen reicht nicht! Wichtig ist auch, dass Sie **das richtige Essen** auftischen. Denn Zucker ist der grösste Feind der Zähne: Der Experte erklärt, wo er sich überall versteckt.

Text LISA MERZ

Wussten Sie, dass jeder Schweizer im Schnitt pro Jahr 47 Kilo Zucker zu sich nimmt? «Zucker ist ungesund und der Hauptfeind unserer Zähne», sagt Zahnarzt Etienne Barras. Der Präsident der Zentralen Informationskommission der Zahnärzte-Gesellschaft SSO weiss: «Innerhalb von fünf Minuten wandeln die Bakterien im Mund Zucker und Kohlenhydrate in Säure um. Diese greift dann den Zahnschmelz an. Die Folge: Karies.» Deshalb spielt neben der Zahnpflege die Ernährung eine wichtige Rolle.







Schokolade, Glace, Bonbons enthalten Zucker. Das weiss jedes Kind. Schwieriger wird es bei Fertigprodukten und Getränken, hier verstecken sich die Zuckerbomben regelrecht. So enthält zum Beispiel eine Kiloflasche Ketchup 47 Stück Zucker. Darum gilt: Vollwertige Getreideprodukte wie Teigwaren, Reis und Kartoffeln sollten die sättigende, fettarme Basis unserer Ernährung darstellen. Wer täglich Obst und Gemüse isst, versorgt seinen Körper mit den entscheidenden Nährstoffen. Für Kalziumzufuhr sorgen Milch und Milch-

produkte. Beschränken Sie die tägliche Eiweissration auf 15 Prozent, das heisst 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Und denken Sie daran, doppelt so viel pflanzliche wie tierische Eiweisse zu sich zu nehmen. Also lieber mehr Hülsenfrüchte als Fleisch. Denn tierische Fette und Süsses sollten so wenig wie möglich auf dem Speiseplan stehen.

Doch nicht nur Süsses, auch Saures greift den Zahnschmelz an. «Theoretisch kann sogar ein Apfel Karies verursachen. Trotzdem: Seine guten Seiten stehen klar im Vordergrund», sagt Dr. Barras. «Denn die Nahrungsfasern des Apfels übernehmen eine ähnliche Arbeit wie die Borsten einer Zahnbürste.» Zusätzlich sollten Sie nach Zitrusfrüchten ein Glas Wasser trinken. Das neutralisiert den Säurespiegel im Mund. Diese Aufgabe übernimmt sonst der Speichel, der natürliche Helfer gegen Karies. Er enthält sämtliche Mineralsalze, die der Zahnschmelz zur Härtung und für seine Widerstandskraft gegenüber Säureattacken braucht. «Wenn wir kauen, regen wir den nötigen Speichelfluss an. Doch im Vergleich zu unseren Vorfahren essen wir vermehrt weiche Nahrung. Das heisst, wir produzieren weniger Speichel», sagt Zahnarzt Barras.

Da wir frische Früchte und knackige Gemüse besonders gut kauen müssen, sind sie ideale Zwischenmahlzeiten. Es gilt: eine Portion am Vormittag und eine am Nachmittag. Folgendes sollten Sie beachten: Eine zuckerhaltige Speise aufs Mal genossen schadet den Zähnen weniger als die gleiche Menge in mehreren Portionen über den Tag verteilt. Putzen Sie die Zähne innerhalb von zehn Minuten nach dem Essen. Bei säurehaltiger Nahrung sollten Sie dreissig Minuten damit warten. Ein gesunder Zvieri besteht aus: Äpfeln, Rüebli, Gemüse, Reiswaffeln, Nüssen oder Käse. Und gegen den Durst hilft am besten Wasser.

WETTBEWERB
Gewinnen Sie saubere Zähne! Colgate verlost 200 professionelle Zahnreinigungen. Mitmachen unter www.mundgesundschweiz.ch

	Vitamin A	Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Fluoride
Wirkung	► Bildet die keratinähnliche Grundsubstanz des Zahnschmelzes, sorgt für den Aufbau der Schleimhäute.	► Unterstützt das Immunsystem und sorgt für gesundes Zahnfleisch.	► Fördert die Zahn- und Knochenbildung und wird deshalb auch «Sonnenvitamin» genannt.	► Sorgt für einen gesunden Knochenaufbau. Positive Wirkung bei Zahnfleischerkrankungen.	► Sorgt für einen gesunden Knochenaufbau, hemmt die Säureproduktion durch Kariesbakterien.	► Lagern sich in die Zahnstruktur ein und wirken «zahnhärtend».
Vorkommen	► Ist enthalten in Fisch, Milch, Butter, Käse, Eiern.	► In Zitrusfrüchten, Kartoffeln, grünen Pflanzen und Sauerkraut.	► In Fisch, Fleisch, Leber, Milch und Eiern enthalten (dazu ist UV-Sonnenlicht nötig).	► Ist in Kohl, Spinat, Mangold und Lauch zu finden.	► Als Vitamin K1 z. B. als Zusatz in Kaugummis enthalten.	► Im Trinkwasser sowie in fluorhaltigen Zahnpasten und Tabletten etc.
						

TEST: Wie gesund sind Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch?

Finden Sie heraus, wie es um Ihre Mundgesundheit wirklich steht.

- **1. Wissen Sie, dass man Karies heutzutage fast 100-prozentig vermeiden kann?**
Ja 0 Pkt. ☐
Nein 3 Pkt. ☐
- **2. Liegt Ihr letzter Zahnarztbesuch schon mehr als sechs Monate zurück?**
Ja 3 Pkt. ☐
Nein 1 Pkt. ☐
- **3. Putzen Sie Ihre Zähne ein- bis zweimal pro Tag?**
Ja 0 Pkt. ☐
Nein 2 Pkt. ☐



Kontrolle
Mindestens
einmal im Jahr
sollte jeder zur
Dentalhygienikerin.

- **4. Reinigen Sie auch Ihre Zahnzwischenräume täglich?**
Ja 0 Pkt. ☐
Nein 3 Pkt. ☐
- **5. Gehen Sie regelmässig zur professionellen Zahnreinigung (Mundhygiene)?**
Ja 0 Pkt. ☐
Nein 3 Pkt. ☐
- **6. Beissen Sie sich öfter Speisereste zwischen den Zähnen ein?**
Ja 1 Pkt. ☐
Nein 0 Pkt. ☐
- **7. Blutet Ihr Zahnfleisch beim Zähneputzen, bei Berührung oder beim Essen harter Nahrung?**
Ja 3 Pkt. ☐
Nein 0 Pkt. ☐
- **8. Fühlt sich Ihr Zahnfleisch geschwollen oder empfindlich an?**
Ja 2 Pkt. ☐
Nein 0 Pkt. ☐
- **9. Stehen die Borsten Ihrer Zahnbürste bereits nach kurzem Gebrauch weg?**
Ja 2 Pkt. ☐
Nein 0 Pkt. ☐

- **10. Stellen Sie manchmal Eiteraustritt zwischen Zahn und Zahnfleisch fest?**
Ja 3 Pkt. ☐
Nein 0 Pkt. ☐
- **11. Haben Sie immer wieder Probleme mit Mundgeruch?**
Ja 2 Pkt. ☐
Nein 0 Pkt. ☐
- **12. Hat sich Ihr Zahnfleisch zurückgezogen? Erscheinen Ihnen Ihre Zähne länger?**
Ja 2 Pkt. ☐
Nein 0 Pkt. ☐
- **13. Hat sich die Stellung Ihrer Zähne verändert? Beissen Sie anders zusammen als früher, oder haben sich Abstände zwischen Ihren Zähnen gebildet?**
Ja 2 Pkt. ☐
Nein 0 Pkt. ☐
- **14. Stehen Sie unter starker Stressbelastung?**
Ja 1 Pkt. ☐
Nein 0 Pkt. ☐
- **15. Sind Sie Raucher/Raucherin?**
Ja 2 Pkt. ☐
Nein 0 Pkt. ☐

Auswertung

- **1-6 PUNKTE**
Gratulation! Sie wissen, wie wichtig gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch sind, und tun auch einiges dafür. So haben Sie die besten Chancen, Ihre Zähne bis ins hohe Alter gesund zu erhalten. Machen Sie weiter so!
- **7-14 PUNKTE**
Vorsicht! Ihre Zähne und/oder Ihr Zahnfleisch weisen bereits erste Schäden auf. Im eigenen Interesse sollten Sie einen Zahnarzt bzw. eine Zahnärztin Ihres Vertrauens aufsuchen und gemeinsam ein individuell abgestimmtes Zahnpflegeprogramm entwickeln, damit Sie noch lange Freude an Ihren Zähnen haben.
- **ÜBER 15 PUNKTE**
Es ist höchste Zeit, dass Sie für Ihre Zahngesundheit etwas unternehmen. Ihre Zähne befinden sich in ernster Gefahr! Ihr Zahnarzt bzw. Ihre Zahnärztin hilft Ihnen, Ihre Pflegegewohnheiten zu ändern und bereits aufgetretene Schäden an Zähnen und Zahnfleisch zu reparieren.

VORSCHAU: 14. JUNI IN DER SI
Gesunde Zähne – ein Leben lang
Zahnpflege beginnt bereits während der Schwangerschaft. Erfahren Sie alles über die richtige Mundhygiene in jedem Alter.

VORSCHAU: 21. JUNI IN DER SI
Richtige Zahnpflege – von klein auf
Auch Milchzähne brauchen intensive Pflege. Erfahren Sie, was Sie bei Kindern beim Zähneputzen beachten müssen.

VORSCHAU: 28. JUNI IN DER SI
Gesunde Zähne – gesunder Körper
Kranke Zähne beeinflussen den ganzen Körper. Erfahren Sie, welche Krankheiten Sie durch richtige Zahnpflege verhindern können.