

EIN GESUNDER MUND EIN LEBEN LANG



Der Mund und die Zähne

Der Mund ist der wichtigste Zugang zum Körper. Daher können Zahnprobleme unsere ganze Gesundheit beeinträchtigen.

Wir brauchen unseren Mund zum Essen, Schmecken, Sprechen, Kommunizieren und zum Lächeln.

Mundpflege ist sehr wichtig – das ganze Leben lang.

Die Mundschleimhaut

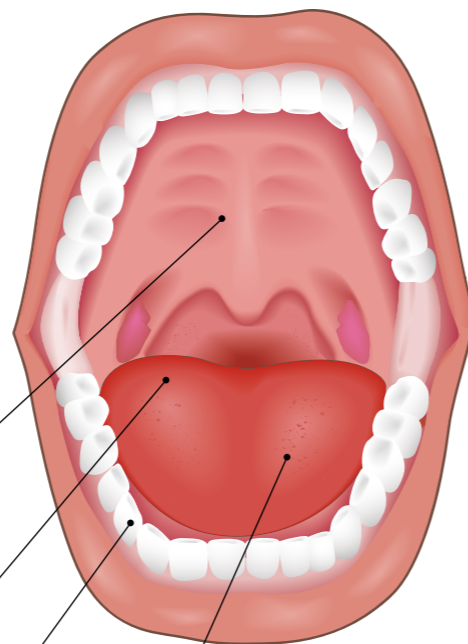
Sehr feine, empfindliche Schicht, mit der die ganze Mundhöhle ausgekleidet ist.

Die Zunge

Sie unterstützt beim Essen und Sprechen.

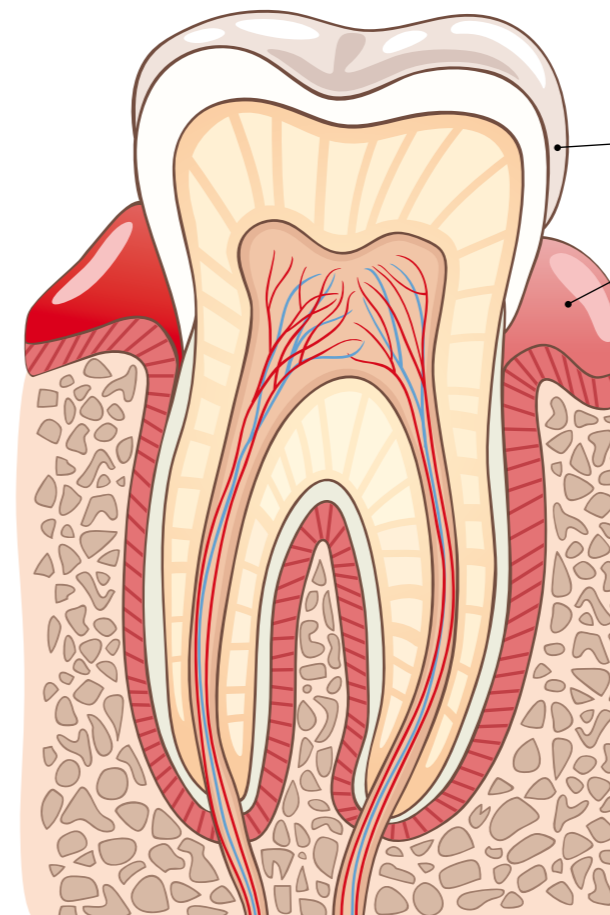
Die Zähne

Sie brauchen wir zum Kauen und Artikulieren.



Die Geschmackspapillen

Sie bedecken die Mundhöhle und die Zunge. Sie informieren das Gehirn über den Geschmack von Nahrungsmitteln.



Die Zahnkrone

Sichtbarer Teil des Zahns. Sie wird durch den **Zahnschmelz** geschützt.

Der Zahn ist vom **Zahnfleisch** umgeben und wird von einer Art Netz aus Fasern gehalten.

Die Wurzel

Die Wurzel sitzt im Kieferknochen. Sie ist ein nicht sichtbarer Teil des Zahns.



Säure: Gefahr für den Zahnschmelz

Der Zahnschmelz schützt den Zahn. Wir müssen unser Leben lang darauf achten, dass er nicht beschädigt wird. Der grösste Feind für den Zahnschmelz ist die Säure. Sie greift den Zahnschmelz an. Der Säuregehalt im Mund erhöht sich durch zucker- und säurehaltige Nahrungsmittel und Getränke.

Die Säure «nagt» am Zahnschmelz (Zahnerosion)

Bestimmte Nahrungsmittel und Getränke sind sehr säurehaltig, selbst wenn sie süss schmecken. Das gilt für viele Getränke wie beispielsweise Energy-Drinks.



Die Säure nagt am Zahnschmelz.

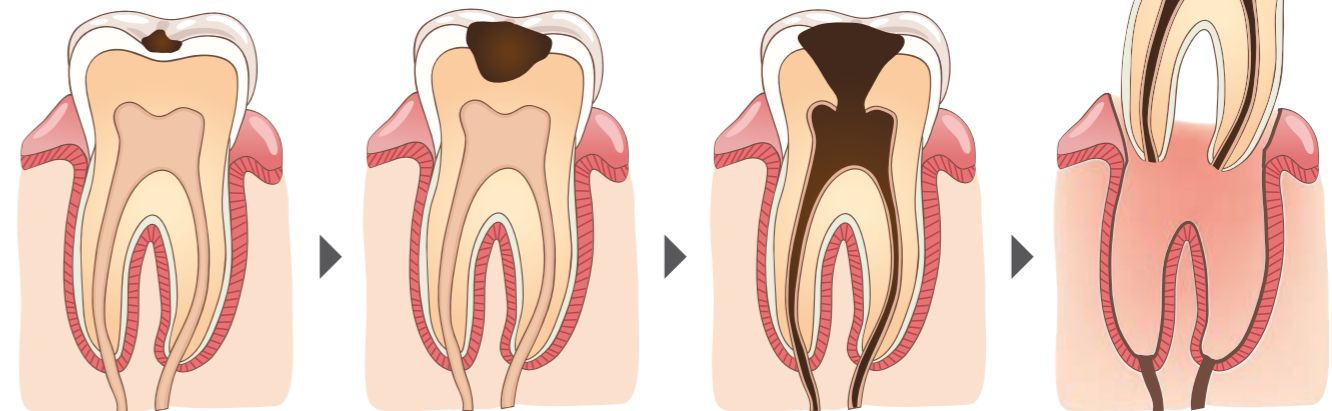
Der Zahnschmelz wird abgetragen.

Die Zähne werden weich und dadurch empfindlich.

Zucker: Gefahr für die Zähne

Zucker fördert Karies

Die Mundhöhle ist natürlicherweise von Bakterien bewohnt. Die Bakterien leben von Zucker, den sie in Säure umwandeln. Die Säure macht mit der Zeit Löcher in die Zähne: Es kommt zu Karies. Karies kann sehr schmerzhaft sein. Wenn die Karies nicht behandelt wird, werden die Zähne immer mehr beschädigt. Beschädigte Zähne müssen manchmal sogar gezogen werden, auch Milchzähne.



Karies am Zahnschmelz.

Karies dringt in den Zahn ein und macht ihn von innen kaputt.

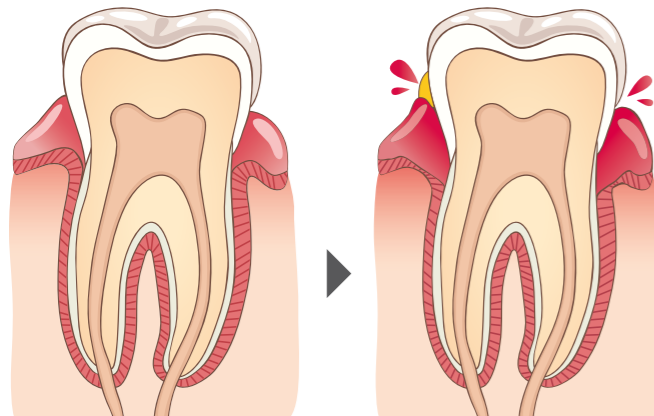
Karies befällt den Nerv und dringt in die Blut-zirkulation ein: Infektionsrisiko (Abszess).

Im schlimmsten Fall muss der Zahn gezogen werden.

Zahnfleischprobleme

Das Zahnfleisch ist gerötet und blutet (Zahnfleischentzündung)

Gelegentlich entzündet sich das Zahnfleisch wegen Plaqueablagerungen oder Zahnstein. Es ist gerötet und blutet schnell – dann sprechen wir von einer Zahnfleischentzündung.

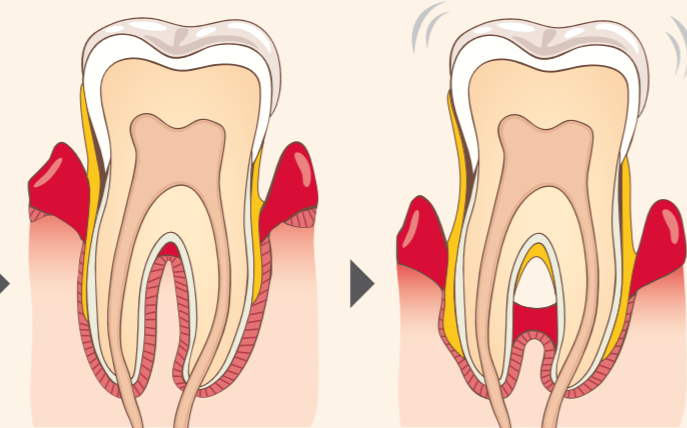


Plaqueablagerungen, Zahnstein: das Zahnfleisch entzündet sich.

Das Zahnfleisch rötet sich und kann bluten.

Das Zahnfleisch zieht sich zurück, kann sich ablösen und blutet (Parodontitis oder «Zahnfleischrückgang»)

Ohne Pflege und ohne Behandlung kann sich die Zahnfleischentzündung verschlimmern und das Verankerungssystem des Zahnes zerstören. Diese Zerstörung nennen wir Parodontitis, manchmal spricht man auch von «Zahnfleischrückgang». Die Zähne beginnen zu wackeln, oft völlig schmerzfrei. Essen wird schwieriger. Wenn die Parodontitis nicht behandelt wird, kann das zum Ausfallen der Zähne führen.



Die Zahnhalterung wird immer mehr zerstört.

Der Zahn beginnt zu wackeln. Im schlimmsten Fall fällt er aus.

Bildung von Plaque und Zahnstein

Die Mundhöhle ist natürlicherweise von Bakterien bewohnt. Mit Nahrung vermischt setzen sich die Bakterien zwischen den Zähnen und am Zahnfleischrand fest. Innerhalb von 24 Stunden bilden sie eine Ablagerung, die wir Plaque nennen. Wenn die Plaque nicht mit der Zahnbürste entfernt wird, verhärtet sich die Plaque und wird nach und nach zu Zahnstein. Zahnstein ist wie ein rauer Stein und kann mit einer Zahnbürste nicht mehr entfernt werden.



Eine gute Mundhygiene erhält die Zähne ein Leben lang.

Um Zahnfleischartzündung und Parodontitis zu vermeiden, müssen wir:

- jeden einzelnen Zahn reinigen und das Zahnfleisch sanft mit einer weichen Bürste massieren,
- die Zwischenräume zwischen den Zähnen reinigen,
- nicht rauchen: Rauchen schadet auch im Mund und kann zu Zahnausfall führen.

Gehen Sie zu Ihrer Zahnärztin, Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Dentalhygienikerin, wenn:

- Ihr Zahnfleisch geschwollen ist,
- Ihr Zahnfleisch beim Essen oder Zähneputzen blutet
- Ihr Zahnfleisch weniger vom Zahn bedeckt,
- Ihre Zähne zu wackeln beginnen,
- Sie rauchen.

Die zahnmedizinischen Fachpersonen können die Zahnfleischartzündung stoppen, indem sie die Plaque entfernen. Anschliessend kann man die Parodontitis behandeln.



Die schädlichen Auswirkungen des Tabakkonsums auf den Mund

Tabak greift die ganze Mundhöhle an, auch dann, wenn die Zähne genügend geputzt werden. Raucher haben viel häufiger Probleme mit der Zahn- und Mundgesundheit als Nichtraucher.

Rauchen verschlechtert die Mundgesundheit



1. Rauchen verdeckt die Probleme

Rauchen ist tückisch, denn es reduziert die Warnsignale im Mund: Raucher fühlen weniger Schmerz und das Zahnfleisch blutet nur selten. Raucher merken erst viel später als Nichtraucher, dass sie eine Entzündung oder einen Infekt haben. Die Behandlung dauert dann aber länger und ist teurer.

2. Rauchen führt zu Zahnausfall

Tabak greift die Zahnhalterung an und verursacht Parodontitis. Je länger man raucht, desto grösser wird das Risiko, Zähne zu verlieren. Das führt zu Problemen beim Essen und Sprechen.

3. Rauchen schwächt die Abwehrkräfte im Mund

Wenn man raucht, ist der Mund weniger gut vor Entzündungen und Infekten geschützt. Die Zahnpflege wird schwieriger und ist weniger effektiv.

4. Rauchen erhöht das Risiko für Mundkrebs

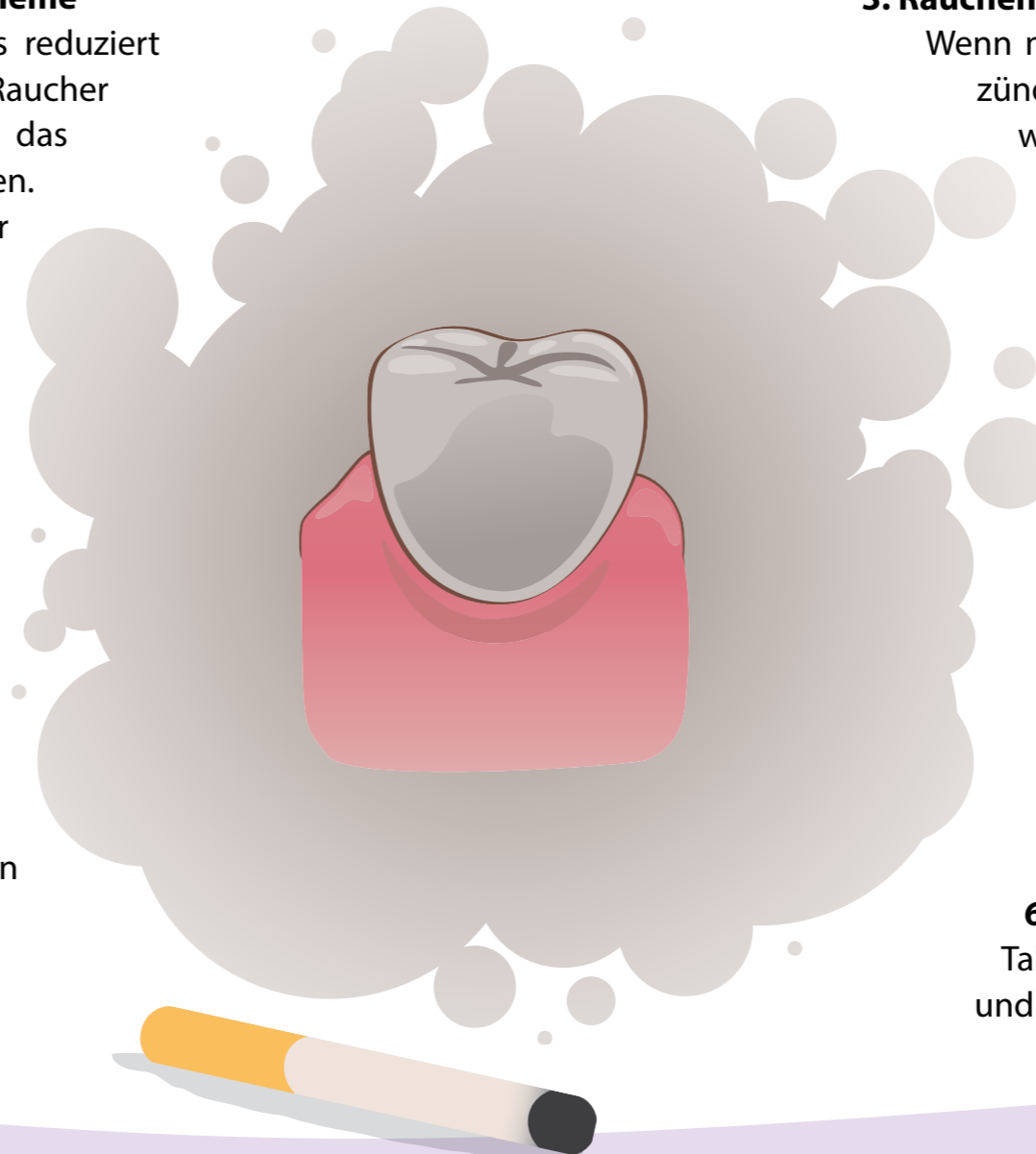
Tabak verändert die Zellen im Mund. Das kann zu Zungen- oder Wangenkrebs führen. Wenn die Zunge beschädigt wird, macht das grosse Probleme beim Essen und Sprechen. Das Mundkrebsrisiko ist noch grösser, wenn auch noch regelmässig Alkohol getrunken wird.

5. Rauchen verändert den Geschmack

Raucher nehmen Geschmacksunterschiede weniger wahr. Für sie ist das Essen oft zu wenig gesalzen und gewürzt.

6. Rauchen schadet dem Lächeln


Tabak macht die Zähne gelb und fleckig und gibt Mundgeruch.



Seine Zähne ein Leben lang

1. Zähneputzen nach jeder Mahlzeit

Wenn wir nicht zuhause essen und keine Möglichkeit haben, unsere Zähne zu putzen, können wir

- nach der Mahlzeit den Mund mit Wasser ausspülen,
- einen zuckerfreien Kaugummi kauen, nur Kaugummi mit diesem Logo: 
- Süsse Zwischenmahlzeiten meiden.



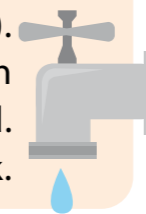
2. Jeden Tag die Plaque entfernen (Bakterienansammlung an der Zahnbasis)

- Zwischenräume zwischen den Zähnen reinigen,
- Fluoride verwenden (beispielsweise Zahnpasta und Mundspülungen mit Fluorid, fluoridiertes Kochsalz).

schützen

3. Zwischen den Mahlzeiten Wasser trinken

Viele Getränke greifen die Zähne an, denn sie enthalten viel Zucker und Säure (z.B. Coca Cola, Eistee, Sirup, Fruchtsäfte, Energy-Drinks...). Süsse Getränke schädigen die Zähne – auch beim Kind. Ausserdem machen sie dick.



4. Zwischen den Mahlzeiten Zucker vermeiden

Oft werden Süssigkeiten über den ganzen Tag verteilt gegessen. Sie enthalten viel Zucker und kleben an den Zähnen. Dieser Zucker verwandelt sich sofort in Säure und greift den Zahnschmelz an.



Milchzähne und bleibende Zähne schützt man gleich.



Und die Milchzähne?

Karies bildet sich auch an den Milchzähnen. Sie müssen gepflegt werden, denn

- das Kind braucht die Milchzähne zum Essen,
- Karies kann sehr schmerzhaft sein und ist für die Gesundheit des Kindes gefährlich,
- die neuen Zähne, die unter kariösen Milchzähnen nachwachsen, könnten auch beschädigt werden oder schief wachsen.



Kontakt

Sie wollen mit Rauchen aufhören?

- Informieren Sie sich bei Gesundheitsfachpersonen: bei Zahnärztinnen, Ärztinnen, Dentalhygienikerinnen und in Apotheken.
- Hilfe und Beratung zum Rauchstopp, in mehreren Sprachen: 0848 000 181 und unter www.stop-tabac.ch
- Weitere Informationen unter www.at-schweiz.ch

Realisierung und Mitarbeit



unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Swiss Dental Hygienists 



Schweizer Dachverband Lesen und Schreiben
Fédération suisse Lire et Ecrire
Federazione svizzera Leggere e Scrivere

 **STOP
SMOKING.CH**



**Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention
Schweiz**



Impressum

© Unisanté, 2023

Grafik und Illustrationen: www.organicdesign.ch