

ALLGEMEIN

„Einmal im Jahr zum Zahnarzt“ ist zwar eine richtige Regel, wird aber dem heutigen Gesundheitsbewusstsein nicht mehr gerecht.

Um kariesfreie, gesunde und schöne regelmässige Zähne zu haben – auch bis ins hohe Alter – bedarf es einen regelmäßigen Aufwand, der bei richtigem Einsatz und zahnärztlicher Aufklärung kein großer Zeitaufwand bedeutet. Rechtzeitiges Beginnen mit den (zukünftigen) Gewohnheiten wie Zahnpflege, Zahnarztbesuch, Mundhygiene, bewusste Ernährung usw. werden mit kurzen und problemlosen Zahnarztbesuchen belohnt.

MUNDHYGIENESITZUNG für den heranwachsenden Jugendlichen

Eine professionelle - speziell auf Kinder und Jugendlichen abgestimmte - Mundhygiene und Aufklärung durch eine Mundhygienikerin sollte heute genauso wie beim Erwachsenen üblich sein. Sie bringt nicht nur eine gute Zahnreinigung mit sich, sondern zeigt dem Heranwachsenden, daß man mit relativ wenig Aufwand viel erreichen kann.



med. univ. et med. dent
Dr. Walter Reisinger

Facharzt für Zahn-, Mund- & Kieferheilkunde



Simone
zahnärztl. Assistentin & Mundhygienikerin



VORSORGEMASSNAHMEN

Kinder
Jugendliche
Erwachsene

PRIVAT-
ORDINATION
2380 Perchtoldsdorf
Anzengrubergasse 44

ALLE
KASSEN
1230 Wien
Liesinger Platz 1, Top 5

ihr facharzt für zahn-, mund- & kieferheilkunde

Schwangerschaft

Für das Ungeborene:

Regelmäßige Einnahme von Fluortabletten (fluoriertes Salz oder fluoriertes Wasser) während der Schwangerschaft bewirkt einen verbesserten Schutz der Milchzähne im späteren Kleinkindalter.

Für die werdende Mutter:

Durch die hormonelle Umstellung kommt es zu einer Auflockerung des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates, wodurch sich zahnärztliche Versäumnisse verstärken können und die Zahnfleischentzündung, Beweglichkeit der Zähne als auch Karies sich verstärken. Ausreichend Vitaminzufuhr/gesunde Ernährung sorgfältige Mundhygiene zuhause und beim Zahnarzt lassen eine werdende Mutter heute das Sprichwort: „Ein Kind (bekommen) - ein Zahn (verlieren)“ veraltet erklingen.

Säugling Kleinkind Kind

Fluor: Ab dem 6. Lebensmonat sollte man mit Fluorgaben beginnen (Tabletten, aufgelöst im Tee) und in steigender Dosierung bis ins Volksschulalter weiterführen.

Mund- und Zahnpflege: Schon früher kann man mit der „Mundpflege“ beginnen – sowohl der Säugling als auch die Mutter sollten mit Zahnbürsten/Kaubürsten/Beiss-Ringe das Kind daran gewöhnen und üben lassen. Auch wenn das Kind sich selber die Zähne putzen kann, sollten die Eltern bis zum 10. Lj. ihrem Kind die Zähne putzen (nachputzen).

Mitnehmen zu (elterlichen) Zahnarztbesuchen und das positive Reden darüber, das Verhalten (hoffentlich nicht ängstlich!!) bei der zahnärztlichen Kontrolle wirken beispielhaft und prägend. Ab dem 4.-5. Lebensjahr sollten **regelmäßige Zahnarztbesuche** obligat sein. Je mehr Füllungen schon vorhanden sind, desto kürzer die Intervalle (¼ Jahr- max. ½ Jahr).

Zur Ernährung: Vermeiden Sie kohlenhydratreiche, süsse Breie unmittelbar vor dem Schlafengehen.

Ebenso gesüßte Getränke wie Tee oder später Limonaden, die über den Tag verteilt getrunken werden, sodaß im Mundraum immer ein süßer Geschmack ist – SÜSS ist nicht schlecht, aber konzentriert zu Mahlzeiten einnehmen und nicht den ganzen Tag hindurch.

Milchzähne haben neben ihrer normalen Funktion (Kauen, Sprachentwicklung, Zungenmotorik Ästhetik) eine wichtige Platzhalter-Funktion für die künftigen „Bleibenden“. Daher unbedingt bei Milchzahnkaries rasch zum Zahnarzt.

Fissurenversiegelung auch bei Milchzähnen möglich.

Beruhigungs-sauger sollten so wenig als möglich gegeben werden und bis zum 3. Lj. gänzlich abgewöhnt sein. Er bewirkt einen offenen Biss wie beim Daumenlutschen und ähnliches, der nur schwer mit einer Zahnsperre therapierbar ist.

Erwachsene

Gute Zahn- und Mundpflege zuhause

- Morgens und abends vor dem Schlafengehen
- Das Zähneputzen sollte ca. 2 bis 3 Minuten dauern, immer in der Reihenfolge Kauflächen, Außen- und Innenflächen. Gleichzeitig soll Zahnhals und Zahnfleischrand mitgesäubert und massiert werden. **Elektrische Zahnbürsten** haben durchschnittlich einen höher Effizienz als das händische Zähneputzen.
- Reinigung der Zahnzwischenräume mit **Zahnseide**
- Reinigung der Zunge mittels Zungenschaber
- **Mundspülung**
- Munddusche

Zahnarztbesuch

- 1-2x im Jahr zur **Kontrolle**
- 1-2x im Jahr eine professionelle **Mundhygiene-sitzung**
- **Zahnversiegelungen**, um mögliche Kariesentstehung zu minimieren
- Guter und funktionstüchtiger **Zahnersatz**

- **Regelmäßiger Tausch** von Füllungen (3-7Jahre), Prothesen (4-8 Jahre). Auch hochwertige Versorgungen wie Inlays, Kronen, Brücken altern und müssen hin und wieder ausgetauscht werden.

Zahnfehlstellungen

- Zahnregulierung oder -spange evtl. auch im Erwachsenenalter empfehlenswert.
- Durch die viel schlechte Reinigungsmöglichkeit steigt damit die Kariesanfälligkeit. Stärkere Zahnfleischentzündungen, falsche Belastungen des Zahnes beim Kauen, Bruchgefahr usw. sind die Folgen.

Richtige Ernährung:

- Gesunde Ernährung, wie Vollkornbrot, Obst, Gemüse und zuckerfreie Süßigkeiten.
- Harte oder rohe – oft naturbelassene Nahrungsmittel haben einen guten Reinigungseffekt (Apfel) während weiche breiige Stoffe den Zahnbelag fördern.
- Säurehaltige Nahrungsmittel und Getränke bewirken eine „Erweichung“ des Zahnschmelzes, der aber durch den Speichel wieder erhärtet.
- Süßes – wird immer gerne gegessen oder getrunken – kann daher nicht abgeschafft werden (nur wegen dem Zahnarzt!). Punktuell- 2-3x am Tag kann ohne weiteres Süßes konsumiert werden.
- Zwischen den Hauptmahlzeiten sollten keine zuckerhaltigen Getränke oder Speisen konsumiert werden.
- Der Kaugummi für zwischendurch bedeutet nicht nur Zähneputzen, Speichelproduktion und Muskeltraining, die Zuckeraustauschstoffe Xylit und Sorbit stoppen auch die Vermehrung der

Mundbakterien.

