

Zahn um Zahn

Von Zahnschmerzen oder Zahnfleischproblemen Geplagte suchen häufig zunächst erstmal Rat in der Apotheke. Sie können sie mit **Pflegetipps** rund um die Mundgesundheit unterstützen.

Für die Mundgesundheit reicht es nicht, sich nur auf die Zähne zu konzentrieren. Es ist genauso bedeutsam, sich um das Wohlergehen der Mundhöhle sowie des Zahnfleisches zu bemühen, schließlich sind die Komponenten eng miteinander verknüpft.

Eine unzureichende Zahnreinigung führt häufig zu einer Parodontitis oder Gingivitis. Zahnplaque besteht aus Bakterien, Schleimbestandteilen und Polysacchariden aus der Nahrung. Einige Bakterien fördern die Entstehung von Karies, andere rufen Zahnfleischentzündungen hervor. Bei einer Parodontitis liegen die Zahnhälse frei, während das Zahnfleisch blutet, gerötet und geschwollen ist. Häufig leiden Kunden zusätzlich unter Mundgeruch. Bei einer Gingivitis ist das Zahnfleisch am Zahnhals betroffen, hingegen bezieht sich die Schädigung bei einer Parodontitis auf den gesamten Zahnhalteapparat.

Sorgfältige Mundhygiene

Um eine Gingivitis frühzeitig zu stoppen, ist es ratsam, sich einer professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt zu unterziehen. Dadurch gelingt es, auch Beläge an schwer zugänglichen Stellen oder aus Zahnfleischtaschen, die mit der eigenen Zahnpflege nicht erreicht werden, zu entfernen.

Der Zahnbelag lässt sich durch gründliches Zähneputzen und

die Verwendung von Zahnseide oder Interdentalbürsten beseitigen. Ihre Kunden sollten nach jeder Hauptmahlzeit die Zähne putzen oder zumindest den Mund mit Wasser ausspülen. Auch säurehaltiges Obst kann die Zähne angreifen, sodass es sinnvoll ist, nach dem Genuss der Früchte die Zähne zu reinigen. Sie sollten aber unbedingt darauf hinweisen, dass man nach dem Konsum von sauren Lebensmitteln zunächst etwas warten muss und erst dann die Zähne bürstet. Ansonsten würde der gesunde Zahn angegriffen, da der Schmelz nach Aufnahme der Säuren kurzzeitig erweicht.

Es empfiehlt sich außerdem, die Zahnpflege durch antibakterielle Mundspüllösungen zu ergänzen. Sie entfernen zwar nicht die Zahnbeläge, schützen aber vor der Bildung neuer Plaque. Jedoch dürfen Mundspülungen nicht langfristig eingesetzt werden, da sie auf Dauer die natürliche Mundflora schädigen.

Auch mit zuckerfreien Kaugummi tut man der Mundgesundheit etwas Gutes, denn sie aktivieren die Speichelproduktion und fördern damit die Neutralisierung des sauren Milieus im Mundbereich. Maximal 20 Minuten kaut man das Kaugummi, damit der Kiefer nicht überstra-

paziert wird. Studien bestätigten sogar die prophylaktische Wirkung zuckerfreier Kaugummi gegen Karies, vorausgesetzt man kaut sie nach den Mahlzeiten. Zwischen den Hauptmahlzeiten lohnt es sich, den Zähnen und der Mundflora einmal Ruhe zu gönnen und sie nicht durch zu viele Knabbereien auf Trab zu halten. Ein hoher Kaffee- und Nikotinkonsum wirkt sich negativ auf die Mundgesundheit aus und sollte besser eingestellt oder zumindest reduziert werden. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin



© xavigm / iStock / Getty Images