



*Von Prophylaxe
bis Prothetik*

*Schöne und
gesunde Zähne*

Information für Patienten

pro Initiative
Dente

■ Schöne und gesunde Zähne

*Ihr Gesicht. Ihr Mund. Ihre Augen.
Ihre Zähne. Das sind Sie.
Unverwechselbar – wie Ihr Lachen,
Ihre Gefühle, Ihre Sympathie
oder Ihr Kuss.*

Schöne und gesunde Zähne

Jeder Mensch freut sich über schöne und gesunde Zähne. Eine Freude übrigens, die wir mit Ihnen teilen. Wir – das ist die gesamte „Dentalfamilie“, zu der Ihr Zahnarzt und sein Team genauso gehört wie die vielen für Sie bisher Unbekannten, die seit 1998 mit proDente die Initiative für Sie ergreifen. Wir möchten, dass Sie sich auch in Zukunft wohlfühlen – mit schönen, gesunden Zähnen.

proDente

- Bundeszahnärztekammer (BZÄK), Köln
- Freier Verband Deutscher Zahnärzte (FVDZ), Bonn
- Verband der Deutschen Zahntechniker-Innungen (VDZI), Frankfurt
- Bundesverband Dentalhandel (BVD), Köln
- Verband der Deutschen Dental-Industrie, Köln

Gemeinsam für Sie

Zahnärztliche Organisationen Jeder von uns hat ganz spezielle Aufgaben, die immer etwas mit Ihren Zähnen und Ihrer Zahngesundheit zu tun haben. So sorgen z. B. die zahnärztlichen Organisationen mit dafür, dass Sie bei Ihrem Zahnarzt nicht nur in guten Händen sind, sondern auch nach dem neuesten Stand der Wissenschaft behandelt werden können. Zu ihrem Metier gehören deshalb auch die ständige Fortbildung des zahnärztlichen Teams, internationale Kontakte und natürlich die Gesundheitspolitik.

Der Zahntechniker Hand in Hand arbeiten die Zahntechniker mit Ihrem Zahnarzt. Sie sind verantwortlich für die Maßanfertigung von faszinierend natürlich wirkenden Kronen, Brücken und vielen anderen Formen des Zahnersatzes, der speziell – und nur für Sie persönlich – angefertigt wird. Die deutsche Zahntechnik bietet kompetentes Handwerk internationaler Spitzenklasse.

Die Industrie bringt ihr ganzes Wissen aus Forschung und Entwicklung ein. Sie hilft Ihrem Zahnarzt – aber ebenso dem Zahntechniker – mit medizintechnischen Innovationen, neuen Materialien oder Behandlungsgeräten.

Der Dentalhandel ist das Beratungs- und Einkaufscenter für Ihren Zahnarzt und damit genauso wichtig wie die anderen Partner bei proDente. Denn der Dentalhandel hält für die Zahnarztpraxis alles bereit, vom Behandlungsstuhl, auf dem Sie Platz nehmen, bis zu Instrumenten und Materialien für die Prophylaxe.

■ Schöne und gesunde Zähne

Das wollen wir für Sie tun

Der Zahnarzt bleibt Ihr wichtigster Gesprächspartner beim Thema Zahngesundheit. An ihn sollten Sie sich – wie bisher – vertrauensvoll wenden, wenn es um Ihre Zähne geht. Er kennt Ihre Situation genauso wie Ihre individuellen Vorstellungen und Ansprüche. Er weiß am besten, welche der vielen Möglichkeiten, die der Zahnheilkunde heute zur Verfügung stehen, für Sie richtig sind!

proDente ergänzt die Kompetenz des Zahnarztes und möchte ein Wegweiser durch die Welt des Zahnersatzes für Sie sein. Dazu erstellen wir Broschüren zu vielen Themen rund um Prophylaxe und Prothetik.

Unsere Informationen sind neutral und immer auf dem neuesten Stand der Zahnmedizin. Sie finden ein reichhaltiges Informationsangebot auch im Internet. Hier werden Ihnen jeden Monat neue Schwerpunktthemen geboten. Wenn Ihnen unser Angebot gefällt, bestellen Sie aus unserem Informationsangebot die für Sie passende Broschüre einfach über die unten stehende Telefonnummer.

Info-Line: 0 18 05/55 22 55*

* 12 Cent pro Minute

Inhalt

Schöne Zähne sind „in“	6
Ästhetik ist mehr	7
Ihr Wunsch: Strahlend schön	8
Sensibel reagieren	10
Alles passiert im Mund	12
Vielfältige Möglichkeiten	14
Meisterwerke der Zahntechnik	16
Kieferorthopädie: Keine Frage des Alters	18
Professionelle Prophylaxe beim Zahnarzt	20
Super-Tipps für schöne Zähne	24

■ Schöne und gesunde Zähne



Schöne Zähne sind „in“

Zweifellos, schöne Zähne sind „in“. Wo Sie auch hinschauen, überall begegnen Ihnen Menschen, die nicht nur schöne Zähne haben, sondern sie auch gerne zeigen. Gepflegte Zähne sind zum attraktiven Blickfang geworden und heute so trendy wie der Urlaub am Mittelmeer oder das sportliche Fahrrad für die Fitness-Tour am Wochenende.

Sie erwarten viel von Ihren Zähnen: Strahlen sollen sie, gleichmäßig angeordnet sein, problemlos sollen Sie Ihnen helfen, Ihr Essen zu genießen und beim Sprechen oder Ihrer Mimik ebenfalls ihre Aufgaben erfüllen. Ach ja, gesund sollten sie eigentlich auch immer sein, sich möglichst nie schmerzvoll bemerkbar machen. Geradezu perfekt wäre es, wenn Ihre Zähne sich selbst reinigen könnten!

Das alles muss kein Wunschtraum bleiben. Die moderne Zahnmedizin kann Ihnen dabei helfen. Damit Ihre Zähne auch in Zukunft für Sinnlichkeit, Lebensqualität und Lebensfreude stehen. proDente informiert Sie über die Lust auf schöne Zähne.

Ästhetik ist mehr

Zahn-Ästhetik bedeutet nicht nur, schöne weiße Zähne zu haben. Ästhetisch schöne Zähne sind etwas absolut Individuelles. So wie die Form Ihres Gesichts, Ihrer Lippen oder die Tönung Ihrer Haut. Darauf einzugehen, Launen der Natur korrigierend auszugleichen oder entstandene Schäden an Ihren Zähnen „unsichtbar“ zu beheben – all das gehört (für Sie und Ihren Zahnarzt) zur Zahn-Ästhetik.



Für schöne Zähne können Sie übrigens selbst viel tun: mit perfekt gepflegten Zähnen und festem, rosig schimmerndem Zahnfleisch. Tipps hierzu finden Sie ab Seite 20.

Perfekt lückenlos

Zugegeben, über Schönheit lässt sich herrlich streiten. Aber wenn das Aussehen Ihrer Zähne nicht Ihrem Ansehen entspricht, sprechen Sie doch mal mit Ihrem Zahnarzt. Er könnte Ihnen z. B. im Imaging-Programm zeigen, was grazile Keramikschalen aus einer Lücke zwischen den Frontzähnen, einem abgebrochenen Zahn oder Schneidezähnen mit unansehnlich gewordenen Füllungen machen: Verblüffend, wie gut sich damit Ihre Zähne wieder sehen lassen können!

■ Schöne und gesunde Zähne



Ihr Wunsch: Strahlend schön

Der lustvoll genossene Wein, Tee oder Kaffee, Nikotin und bestimmte Nahrungsmittel, Medikamente oder auch Krankheiten hinterlassen Spuren auf Ihren Zähnen.

Das macht Laune

„Nichts wirkt sympathischer als ein strahlendes Lächeln.“ Wenn Ihre Zähne ihren verführerischen Perlenschimmer verloren haben, ist das kein Grund, das Lachen zu verlernen. Interviewen Sie Ihren Zahnarzt zum Thema „Bleaching“. Damit bringt er Sie und Ihre Zähne wieder zum Strahlen.

Bleaching

Verfärbte, nachgedunkelte Zähne werden gebleicht, einzeln oder eine ganze Zahnreihe. Mit Spezialgel und einer exakt angepassten Medikamentenschiene oder in einer „Thermopackung“. Beide Techniken können problemlos wiederholt werden.

Verblendschalen/Veneers

Verfärbungen, Lücken oder abgebrochene Ecken sind der Feind jeder attraktiven Zahnreihe. Sie können nicht nur aus medizinischer Sicht Folgewirkungen wie Beläge oder Entzündungen haben, sie sind auch kein schöner Anblick. Hat der Zahnarzt solche Probleme früher mit Kronen gelöst, gibt es heute neue Materialien und Techniken, die wesentlich besser geeignet sind. Immer häufiger zum Einsatz kommen Verblendschalen aus Keramik, sogenannte Veneers.

Veneers sind etwa 0,5 mm dünne, im zahn-technischen Labor hergestellte Verblendschalen aus keramischen Werkstoffen, die vor allem auf die sichtbaren Flächen von Frontzähnen geklebt werden, um deren Erscheinungsbild zu verbessern. Am häufigsten werden sie eingesetzt:

- bei inneren Verfärbungen der Zähne,
- bei Zahnschmelz-Missbildungen,
- bei großen sichtbaren Füllungen,
- bei unfallgeschädigten Zähnen,
- um Lücken zu schließen,
- um die Zahnform zu verbessern,
- um Zahnstellungsfehler auszugleichen.



ohne Veneers



mit Veneers

Veneers herzustellen und auf die Zahnoberflächen aufzukleben sind sehr schwierige Arbeiten. An den Zahnarzt und den Zahntechniker werden hierbei höchste Ansprüche gestellt.

■ Schöne und gesunde Zähne

Sensibel reagieren

Fast automatisch stehen sie immer noch da, die Vorbehalte von gestern, wenn es um den Besuch beim Zahnarzt oder um Zahnfüllungen geht: Zahnarzt = Zahnschmerzen, Angst und Amalgam.

Zugegeben: Zahnschmerzen gibt's immer noch. Das muss aber nicht sein. Zeigen Sie Ihrem Zahnarzt zweimal im Jahr vorsorglich die Zähne. Falls dann – trotz täglicher Pflege von Zähnen und Zahnfleisch – ein Schaden entstanden ist, kann er ohne allzu großen Aufwand behoben werden.

Und Angst muss auch nicht sein!

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt. Wenn Sie Ihre „Uranst“ gemeinsam unter die Lupe nehmen, können Sie besser damit um- und das Praxisteam darauf eingehen.

Außerdem gibt es Zahnmediziner, die dem Phänomen Angst z. B. mit Akupunktur und zahnärztlicher Hypnose entgegenwirken. Andere haben sich ganz besonders auf ängstliche Kinder spezialisiert. Zudem erlauben die modernen zahnmedizinischen Methoden eine weitgehend schmerzfreie Behandlung.

Natürlich sicher

Mit schönen Zähnen Farbe bekennen

Bleibe noch das Thema Amalgam – das eigentlich auch keines mehr sein muss. Allerdings: Wenn es dieses Füllungsmaterial beim Zahnarzt nicht gäbe, müsste es erfunden werden – nur besser. Um Amalgam-Alternativen zu entwickeln, hat die Industrie fieberhaft und mit Erfolg gearbeitet und tut es immer noch.

Erst in 2004 prüften Wissenschaftler in einer Metastudie 300 Forschungsarbeiten zum Thema Amalgam. Ergebnis: Es fanden sich nicht genügend stichhaltige Beweise für eine gesundheitliche Schädigung durch das Material.

Die modernen Alternativen

Rund 85 Millionen Mal im Jahr heißt die Diagnose in der Zahnarztpraxis: Karies! Die zersetzenden Bakterien haben Teile des Zahns zerstört. Jetzt ist der Zahnarzt am Zug: Mit einer Füllung stellt er Form und Funktion wieder her.

Füllungsmaterial

Sicher soll es sein, verträglich, lange haltbar und zahnfarben: das Füllungsmaterial, das Ihr Zahnarzt braucht, wenn er ein Kariesloch versorgen muss. Je nachdem, wie groß der Schaden ist, gibt's dafür zwei Möglichkeiten oder besser gesagt drei. Denn die beste Alternative heißt, schöne Zähne gesund zu erhalten. Ihre Lust darauf können Sie täglich ausleben!

Plastische, weiche Füllungen:

Sie werden vom Zahnarzt direkt gelegt und härten im Mund.

Einlagefüllungen (Inlays):

Aus Gold, Keramik, Kunststoff (Komposit) oder auch Titan. Individuell und fast immer in einem zahntechnischen Labor gefertigt.



Goldinlay



Keramikinlay



Kunststoffinlay

■ Schöne und gesunde Zähne

Alles passiert im Mund

Amalgam

Pro und Kontra ohne Ende. Experten streiten, ob die Mischung aus Quecksilber, Silber, Zinn und Zink gesundheitliche Probleme verursacht oder nicht. Sensibler Umgang ist angesagt: Einschränkungen gibt es aus vorsorglichem Gesundheitsschutz bei Kindern unter 6 Jahren, bei werdenden Müttern und bei Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion.

- + Haltbarkeit
- Ästhetik und oben beschriebene Einschränkungen

Glasionomer- und andere Zemente

Für Milchzähne und als „Übergangslösung“ für Erwachsene.

- + Bioverträglichkeit und Fluoridabgabe
- Haltbarkeit

Kompomer

Kombi aus Kunststoff und Zement. O.k. für Frontzähne, kleine, zentral liegende und Zahnhalsfüllungen.

- + natürliches Aussehen, Verzicht auf Ätzmittel
- begrenzte Haltbarkeit bei hohem Kaudruck der hinteren, großen Backenzähne

Komposit = Kunststoffe

Meist aus 60 bis 70 % besonders harter Glas- und Quarzteilchen und zu 30 bis 40 % aus Kunststoffen. Die weiche Mischung wird mit Speziallicht gehärtet.

- + zahnfarbene Ästhetik, in mehreren Farbnuancen möglich, Bioverträglichkeit, Fluoridabgabe
- minimale Schrumpfung beim Härten, winzigste Randspalten bieten Kariesbakterien Platz, ungeklärte Nebenwirkungen

Pluspunkte für komfortable Komposit-Mehrschichtfüllungen. Einzeln gelegte und lichtgehärtete Kompositschichten. Nahezu ohne Schrumpfung. Halten hohen Kaudruck aus.

Aus dem Labor in den Zahn

Inlay

Die Zahneinlagefüllung ist optimal für größere Schäden im Seitenzahnbereich. Anfertigung im zahntechnischen Labor nach exaktem Abdruck des Kariesdefektes.

Gold: Für Sicherheitsfans, seit Jahrzehnten bewährt, längste Haltbarkeit.

Keramik: Für Anspruchsvolle, die Ästhetik lieben, naturgetreu in Form und Farbe.

Sie wollen noch mehr wissen?

Ihr Zahnarzt steht Ihnen Rede und Antwort.

■ Schöne und gesunde Zähne

Vielfältige Möglichkeiten

Viele Details machen Ihre Persönlichkeit aus, auch bei Ihren Zähnen. Dabei genügt es nicht, dass der richtige Zahn am richtigen Platz sitzt, er muss auch gesund sein. Jeder Fehler in Ihrem perfekt aufeinander abgestimmten Kausystem hat Folgen. Geht ein Zahn verloren, sollte er sofort durch einen neuen ersetzt werden. Eine Zahnlücke wird nicht nur von der Umwelt als hässlich empfunden, auch die übrigen Zähne leiden unter ihr: Der gegenüberliegende verlängert sich, wächst in die Lücke, und die Nachbarzähne bekommen „Schräglage“ und schieben sich in die frei gewordene Stelle.

Obwohl fachlich richtig, klingt es doch ziemlich abwertend, wenn die aufwendig aus Metallen, Keramik und Kunststoff gestalteten neuen Zähne „Ersatz“ oder gar die „Dritten“ genannt werden. Denn eigentlich sind es faszinierende, vom Zahntechniker gestaltete Kunstwerke, die den vom Zahnarzt sorgfältig vorbereiteten Platz in Ihrem Mund ausfüllen sollen.

Vollkommene Zahnreihen: „Schöne Zähne – ein Spiegel Ihrer Persönlichkeit“

Neue Zähne müssen nicht nur schön aussehen, sie müssen vor allem zu Ihnen passen und Ihre Erwartungen an Ästhetik und Komfort erfüllen. Selbstverständlich sollen sie so perfekt „funktionieren“ und widerstandsfähig sein wie Ihre natürlichen Zähne. Sie müssen biologisch verträglich, verschleißfest und haltbar sein. Kurzum: Mit ihnen wollen Sie sich wohlfühlen, attraktiv aussehen, mit Lust essen und küssen – also Ihr Leben genießen.

So breit gefächert und individuell wie Ihre Ansprüche sind auch die Möglichkeiten, unter denen Sie – gemeinsam mit Ihrem Zahnarzt – wählen können, wenn einzelne oder mehrere Zähne ihren Aufgaben nicht mehr gewachsen sind.



Ob herausnehmbar, fest sitzend oder eine Kombination aus beidem: Die „Neuen“ sind immer Maßarbeit. Höchste Präzision und Materialkenntnis sind gefragt, von innen bis außen.

Innen: die Basis

Neue Zähne brauchen zunächst ein Gerüst. Ein geeignetes Material ist Gold. Es wird mit härteren Edel- bzw. sogenannten Nichtedelmetallen gemischt. Dentalgold ist bioverträglich, je nach Mischungsverhältnis ändert sich seine Farbe von goldschimmernd bis zu Silbertönen. Darüber hinaus gibt es eine Reihe weiterer Möglichkeiten zum Aufbau neuer Zähne, z. B. Nichtedelmetalle oder auch das gut verträgliche Titan.

Außen: „verblendet“

Damit Ihre neuen Zähne ein Geheimnis zwischen Ihnen und Ihrem Zahnarzt bleiben können, erhält das Metallgerüst eine Verblendung, einen „Mantel“ aus Keramik oder Kunststoff.

Mit großer Sensibilität für Farbe, Oberflächengestaltung und Form muss die Verblendung harmonisch den natürlichen Zähnen angepasst werden. Transparenz und Lichtreflexion spielen dabei eine große Rolle.

Meisterwerke der Zahntechnik

Um dem Anspruch auf vollkommene Ästhetik gerecht zu werden, haben die Zahntechniker zusammen mit der Dentalindustrie eine mannigfaltige Palette von Produkten entwickelt. Dazu gehören auch verschiedene Techniken wie Vollkeramikkrone und andere vollkeramische Systeme, die die Zahntechnik einsetzt.

Zahnkrone

Sehr große Kariesschäden oder Füllungen werden „überkront“. Der nicht sichtbare Teil Ihres natürlichen Zahnes bleibt erhalten – er bekommt eine neue Krone.



Keramikverblendete Brücke

Eine Zahnücke wird komfortabel und ästhetisch anspruchsvoll mit einer fest sitzenden Brücke geschlossen. Brückenglieder ersetzen fehlende Zähne, die „Nachbarn“ werden als tragende Pfeiler genutzt.



Modellguss

Mit der Modellgussprothese ersetzt man fehlende Zähne durch Kunststoffzähne, die an einem Gerüst befestigt sind. Der Modellguss wird an Nachbarzähnen durch Klammern befestigt, um so Halt zu bekommen.



Totalprothese

Sie ersetzt jeweils im Ober- oder Unterkiefer die komplett fehlenden Zahnreihen. Aber die moderne Zahntechnik kann noch mehr.



Kombinationsarbeit

Sie ist die ästhetisch anspruchsvolle und komfortable Alternative zur Klammerprothese. Die noch verbleibenden Zähne werden mit Teleskopkronen überkront, die als Befestigungsgrundlage für den darauf aufzusetzenden Modellguss dienen. Um einen noch besseren Halt zu gewährleisten, besteht die Möglichkeit, sogenannte „Geschiebe“ einzuarbeiten.



Implantate

Ein Nonplusultra der Zahnheilkunde: eine künstliche Zahnwurzel, die vom Zahnarzt in den Kieferknochen eingesetzt wird. Vorteile: perfekter Halt für schöne, neue Zähne. Die gesunden Nachbarzähne bleiben unberührt. Neben dem festen Ersatz einzelner Zähne können bei Versorgung mehrerer Zähne herausnehmbare Prothesen zu fest sitzendem Ersatz werden. Selbst Totalprothesen im Ober- oder Unterkiefer bekommen durch Implantate einen festen Halt.



Die Anfertigung schöner neuer Zähne ist Teamwork zwischen Zahnarzt und Zahntechniker. Ihre Zusammenarbeit erhält durch die Forschung und Entwicklung der Dentalindustrie ständig neue Impulse.

■ Schöne und gesunde Zähne

Kieferorthopädie: Keine Frage des Alters

Für viele Kinder sind Zahnsparren heute schon Schmuckstücke, die selbstbewusst getragen werden. Anders bei Erwachsenen. Doch kieferorthopädische Behandlungen sind keine Frage des Alters. Sie sind für Erwachsene genauso möglich wie für Kinder und Jugendliche.

Schließlich spielt der äußere Eindruck gerade im Beruf eine wichtige Rolle. Und Zahntechniker sowie Dentalindustrie bieten heute Techniken für die Kieferorthopädie an, die unauffällig und diskret sind. Abgesehen vom ästhetischen Eindruck und von Sprachstörungen sind die zahnmedizinischen und gesundheitlichen Gründe für eine Zahnkorrektur absolut überzeugend: Nur richtig zueinander stehende Zähne können vernünftig beißen und kauen. Zu eng stehende Zähne behindern die Mundpflege, Karies und Zahnfleischentzündungen entstehen. Falsche Verzahnungen belasten die Kiefergelenke. Sie führen zu Spannungs- und Muskelproblemen.

Perfekt nebeneinander

„Zähne prägen die Harmonie des Gesichtes“

Zähne können durch sanft einwirkende Kräfte verschoben werden. Diese natürliche Beweglichkeit nutzen Zahnärzte und Kieferorthopäden. Sie bewegen die Zähne durch Druck in die gewünschte Richtung.

Ob fest sitzende Brackets oder eine herausnehmbare Spange eingesetzt werden, hängt allein von der Art einer Fehlstellung und vom gewünschten Behandlungsziel ab.

Technik 1: Brackets

Die „Schlösser“ werden auf die Zähne geklebt. Ein Spannbogen, der durch die Brackets gezogen wird, überträgt seine Kraft auf die Zähne und bewegt sie mithilfe von Druck- und Zugfedern oder elastischen Gummizügen in die gewünschte Richtung.

Brackets gibt es aus Metall, Keramik, Kunststoff oder auch für die Zahnrückseite



Technik 2: Spangen

Sie sorgen sowohl im Ober- als auch im Unterkiefer für Bewegung. Die herausnehmbaren Geräte sind aus Kunststoff und Drahtelementen. Letztere geben Halt und verschieben einzelne Zähne oder eine ganze Gruppe in die gewünschte Richtung. Mit winzigen Schrauben wird die Spange regelmäßig verstellt, um den Kiefer zu erweitern oder eng stehenden Zähnen Platz zu verschaffen.

Gesunde und gerade Zähne machen Ihr Lachen attraktiver. Fragen lohnt sich!

■ Schöne und gesunde Zähne



Professionelle Prophylaxe beim Zahnarzt

Sie wünschen sich schöne und gesunde Zähne – ein Leben lang. Ein professionelles Prophylaxe-Programm hilft Ihnen dabei. Denn es ergänzt Ihre tägliche intensive Zahnpflege ideal.

Abgestimmt auf Ihre ganz persönliche Zahnsituation und mit einer Reihe kleiner Tests ermittelt Ihr Zahnarzt Ihr maßgeschneidertes Prophylaxe-Konzept. In halb- oder vierteljährlichen Abständen wiederholen Sie die Vorsorge mit garantiert messbaren Erfolgen.

Gesundes Zahnfleisch

Mittels einer Sonde wird der Entzündungsgrad Ihres Zahnfleisches am Zahnfleischsaum festgestellt. Das tut nicht weh, ist aber notwendig. Nur so kann Ihr Zahnarzt rechtzeitig weiterführende Maßnahmen ergreifen, die zum Abheilen der Entzündung führen und helfen, Schlimmeres zu vermeiden.



Professionelle Zahnreinigung

Hier kommt es besonders auf die Reinigung der Zahnzwischenräume sowie aller anderen für Sie schwer zu erreichenden Stellen im Mund an. Auch die schonende Entfernung von Zahnstein und anderen hartnäckigen Belägen und Verfärbungen gehört dazu. Durch die anschließende Politur der Zähne wird den Bakterien eine erneute Ansiedlung erst recht schwer gemacht.



Speicheltest

Dieser Test ermittelt die Fähigkeit Ihres Speichels, zahnschädigende Säuren im Mund zu neutralisieren, sowie die Anzahl der im Speichel vorhandenen Streptokokken, der schlimmsten Kariesverursacher. Diese Momentaufnahme des Speichels spiegelt Ihr individuelles Kariesrisiko wider und ist ausschlaggebend für eine weitere Behandlung.



■ Schöne und gesunde Zähne



Zahnschmelz ohne Belag

Färbemittel, z. B. in Tablettenform, machen den für das bloße Auge meist unsichtbaren Zahnbelag, auch Plaque genannt, sichtbar. Aufgrund des Umfangs und der Ausdehnung des Belags kann die häusliche Mundhygiene an kritischen Stellen durch andere Putztechniken oder Pflegemittel verbessert werden.



Fissurenversiegelung

Die Ritzen und Grübchen auf den Oberflächen der Backenzähne, sogenannte Fissuren, sind schwer zu reinigen. Mithilfe von Schutzlacken aus Kunststoff können sie versiegelt werden. Sie bieten so wirksamen Kariesschutz für längere Zeit.



Salze gegen Karies

Nach gründlicher Reinigung der Zähne schützt die Gabe von Fluorid – das sind Salze der Fluorwasserstoffsäure – am wirkungsvollsten gegen Karies. Sie sind heute in allen Zahnpasten enthalten. Fluoridgele härten den Zahnschmelz, sie können eine beginnende Karies stoppen und sogar reparieren. Allerdings nur, solange die Zahnoberfläche noch kein Loch aufweist.

Gesunde Mundflora

Mundspülungen und Mundwässer helfen, das biologische Gleichgewicht der Mundflora zu stabilisieren. Sie hemmen die Plaqueneubildung, reduzieren bestehende Plaque, beugen Karies vor und sorgen außerdem für spürbar frischen Atem.

Experten wissen noch mehr ...

Das speziell geschulte Prophylaxe-Team Ihres Zahnarztes weiß aber auch Antworten auf Ihre Fragen zur Mundhygiene in der Schwangerschaft, zur zahnfreundlichen Ernährung oder auch zu verschiedenen Methoden der Kariesfrüherkennung. In Bezug auf den richtigen Umgang mit Zahnseide und Zahnbürsten, die Wahl der richtigen Zahnpasta und die effektivste Putztechnik wissen diese Experten immer einen guten Rat.

■ Schöne und gesunde Zähne



Super-Tipps für schöne Zähne

Ernährung · Was gesund ist für Figur und Körper, ist fast immer auch gut für die Zähne: wenig Süßes, viel Kerniges, Körniges und Kräftiges, Salat, Obst, Milchprodukte.

Fluoride · Fluoride fördern die Remineralisierung des Zahnschmelzes und erhöhen dessen Abwehrkräfte gegen Säuren.

Fluoridgel · Hoch konzentriertes Fluoridpräparat für die Kariesprophylaxe. Es härtet und schützt die Zähne und ist in der Apotheke erhältlich. Zweimal pro Woche abends nach dem Zähneputzen verwenden. Besonders wichtig für Bracket- und Spangenträger!

Kaugummi · Zuckerfrei, tolle Zahnpflege für zwischendurch und unterwegs. Fördert den Speichelfluss. Am besten mit Fluorid und Xylit zur Bakterienreduzierung.

Mundgeruch · Macht weder Freunde noch Lust. Zahnpflege und Zahnzwischenraumpflege ist dringend notwendig. Zahnarztbesuch ebenfalls.

Mundwasser · Dient der Erfrischung des Atems. Unterstützendes Mittel bei der Mundhygiene, teilweise mit Fluoridzusätzen. Ersetzt aber keinesfalls eine normale Mundhygiene.

Neue Zähne · Brauchen genauso viel Pflege wie die natürlichen und müssen regelmäßig vom Zahnarzt kontrolliert werden.

Speichel · Multitalent, enthält Fluoride und Mineralien, umspült und reinigt die Zähne – vorausgesetzt, er kommt ran an sie. Bei zu vielem und zu häufigem Zucker wird er sauer, der pH-Wert sinkt, Kariesgefahr.

Süßes · Lieber konzentriert schlemmen als dauernd naschen. Anschließend Zähne putzen. Auf zuckerfreie Süßigkeiten achten.

Zahnbürste · Nach Lust und Laune elektrisch oder manuell. Ausschließlich Kunststoffborsten, abgerundet. Glattes (planes) kleines Borstenfeld. Keine Naturborsten, das sind Bakterienträger.

Spätestens alle drei Monate wechseln. Abgenutzte Borsten putzen nicht richtig, sie können sogar das Zahnfleisch schädigen.

Die Zahnbürste gehört einem allein. Karies ist ansteckend und mit dem Speichel übertragbar.

■ Schöne und gesunde Zähne



Zahnseide · Zur Reinigung der Zahnzwischenräume, gibt's auch mit Fluoriden.

Zahnpasta · Grundsätzlich mit Fluorid.

Zähneputzen · Mit den schwierigen Stellen – also oben, hinten, innen – beginnen.

Zahnputztechnik · Nicht mit Kraft, mit Köpfchen putzen – nach den Anweisungen des Zahnarztes. Sonst: leichte kreisende Bewegungen, von Rot nach Weiß. Bloß nicht hin und her schrubben. Zahnpasta-Schaum vor dem Ausspucken durch die Zahnzwischenräume bewegen. Das erhöht die Fluoridaufnahme. Mund nicht mit Wasser ausspülen.

Zucker · Nicht die Menge schadet, sondern die Häufigkeit pro Tag.

Erfolg ist der beste Beweis

Die Kariesrate bei Kindern ist in den letzten Jahren auffallend zurückgegangen: in einigen Gebieten bis zu 60 %. Seit 1970 sank die Zahl der Zahnfüllungen um 30 % und die Zahl gezogener Zähne sogar um fast 50 %.

Prophylaxe

Damit dieser Trend sich fortsetzt, heißt die Devise der Zahnärzte „Prophylaxe ein Leben lang“. Ihr Vorsorgeprogramm beginnt bei der werdenden Mutter und begleitet die Patienten mit altersgerechten Maßnahmen bis ins hohe Alter.



Bildnachweis:

Jan Langner

Seite 19 / Abb. 3 u. 4

Prof. Dr. Rolf Hinz, Herne

Seite 18 / Abb. 1–3, Seite 19 / Abb. 1

Alle Rechte dieser Broschüre liegen bei der Initiative proDente e.V.
Jeglicher Nachdruck, Veränderungen oder Ergänzungen, etwa durch Eindruck
oder Stempelaufdruck, sind nicht gestattet.



Initiative proDente e.V.

Aachener Straße 1053 –1055
50858 Köln

Info-Telefon: 0 18 05/55 22 55

Telefax: 02 21/17 09 97 - 42

info@prodente.de

www.prodente.de

Stand: August 2007

proDente bietet noch weitere zahnmedizinische Informationen an:

Broschüren:

- „Schöne und gesunde Zähne“ –
Eine Übersicht über zahnmedizinisch
sinnvolle, ästhetische Lösungen
- Zahnbehandlungsangst

Leitfäden:

- Beratung – gewusst wo
- Zahnersatz und Finanzen

Sonderbeilagen:

- Zahnunfall
- Kronen und Brücken
- Inlays, Onlays, Overlays
- Zahnersatz im Alter
- Rosa Ästhetik (Zahnfleisch)
- Mundgeruch
- Schmerzen
- Wurzelbehandlung

Info-Blätter:

- Bleaching
- Fehlstellung
- Implantate
- Inlays
- Kombinationszahnersatz
- Kronen und Brücken
- Prophylaxe
- Veneers
- Totalprothetik
- Zahnücke

Diese Publikationen sind
kostenfrei und können bei der
proDente-Geschäftsstelle in
Köln angefordert werden.