

Gesunde Zähne von A-Z

A

Ausspülen, nach dem Essen den Mund mit Wasser ausspülen, keinesfalls sofort zur Zahnbürste greifen. Erst nach einer halben Stunde ist der Zahnschmelz wieder soweit intakt, dass die Bürste keinen Schaden anrichtet.

B

Bakterien, Karies: Zahnbeläge entstehen innerhalb von Stunden durch Nahrungsreste und Speichelbestandteile. In diesen Belägen vermehren sich die Bakterien der Mundhöhle sehr stark. Wird durch die Nahrung nun Zucker aufgenommen, wird dieser von den Massen von Bakterien in Säuren umgewandelt, wodurch ein sehr saures Milieu an den Zähnen entsteht. Durch diese Veränderung werden aus dem Zahnschmelz sehr viele Mineralien gelöst. Findet dieser Vorgang, durch mangelhaftes Zähneputzen gefördert, immer wieder statt, entsteht schließlich ein Loch im Zahnschmelz, Karies hat den Zahn befallen und zerstört ihn. Zuerst sind nur winzige schwarze Flecken sichtbar, später kleine Löcher. Bei größeren Löchern liegen Nerven frei, die Zahnschmerzen verursachen. (Umgewandelter) Zucker und mangelhaftes Zähneputzen sind die Hauptursachen von Karies.

C

C(K)ompositfüllung: Zahnfüllung aus Kunststoff, welcher zumeist durch Licht ausgehärtet wird.

D

Dental: kommt vom Lateinischen *dens* für Zahn

E

Ernährung

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung Ihres Kindes. Diese ist für gesunde Zähne und ebensolches Zahnfleisch notwendig. Mineralstoffe wie Kalzium (z.B. enthalten in Milch und Milchprodukten) sind besonders wichtig. Aber auch verschiedene andere Lebensmittel liefern Nährstoffe, die zu einer gesunden Ernährung gehören.
- Gut zu kauen ist wichtig für gesunde Zähne. Die Speichelproduktion wird angeregt, und der Speichel gibt den Zähnen einen gewissen Schutz. Harte Lebensmittel wie Gemüserohkost (z.B. Karotten) oder Obst stärken das Gebiss.
- Zu einer gesunden Ernährung gehören auch kohlenhydrathaltige (= Mehrfachzucker!!) Lebensmittel wie Kartoffeln oder Nudeln. Allerdings „schmecken“ diese auch den kariesauslösenden Bakterien.
Daher gilt: Nach der Mahlzeit Mund ausspülen, aber erst nach etwa 30 Minuten auch die Zähne putzen.

F

Fluoride sind natürliche Bausteine des Körpers, die an Knochenbildung und Wachstum maßgeblich beteiligt sind. Fluoride sind außerdem wichtig für einen festen, gesunden Zahnschmelz.

Gesunde Zähne von A-Z

Eine **Fluoridierung** kann Karies vorbeugen und dient der Therapie von empfindlichen Zahnhälsen. Die Fluoridierung ist ein wichtiger Bestandteil der Kariesprophylaxe. Die vorbeugende Fluoridierung erfolgt heutzutage durch Verwendung von jodiertem und fluoridiertem Kochsalz in der Küche. Lokal wirkt das Fluorid am besten, wenn es direkt auf den Zahn aufgebracht wird, zum Beispiel beim Zahnarzt. Unterstützend sollte eine fluoridhaltige Kinderzahnpaste (enthält weniger Fluorid; Vorsicht bei Kindern unter 6 Jahren, da diese einen Teil der Zahnpasta hinunterschlucken) verwendet werden.

Fissurenversiegelung: Die Kauflächen der Backen- und Mahlzähne haben zwischen den Höckern Rinnen (Fissuren) und Grübchen, die teils sehr tief und unputzbar sind. Bei Kindern mit hoher Kariesaktivität entsteht hier oft unbemerkt Karies. Um dies zu verhindern, sollten diese Rinnen und Grübchen schon bald nach dem Zahndurchbruch vorbeugend mit Füllungsmaterial abgedeckt oder aufgefüllt werden. Dies nennt man Fissurenversiegelung. Dies ersetzt aber die tägliche Zahnpflege nicht!

Fehlstehlungen – siehe KFO

G

Gebiss ist die Gesamtheit der Zähne des Unter- und Oberkiefers.

Getränke: Limonaden, Softdrinks oder Fruchtsäfte enthalten viel zu hohe Zuckermengen. Greifen Sie lieber zu Mineralwasser anstatt zu zuckerhaltigen Limonaden und gezuckerten Fruchtsäften. Gewöhnen Sie Ihr Kind an ungesüßte Getränke wie reinen Kräutertee oder am besten reines Leitungswasser.

Tipp: Wenn Sie gar nicht darauf verzichten können, sollten Sie das zuckerhaltige Getränk in kürzester Zeit zur Gänze austrinken. Das wiederholte Trinken kleiner Mengen über einen längeren Zeitraum ist viel schädlicher für die Zähne (s. Bakterien, Zähne). Trinken Sie nach jedem Glas Saft immer einen Schluck Wasser. Warten Sie mit dem Zähneputzen etwa eine halbe Stunde, damit der Speichel die Zeit hat, den Angriff der Säuren auf den Zahnschmelz zu neutralisieren. Erst dann ist der Zahnschmelz wieder intakt und kann durch die Bürste nicht mehr geschädigt werden.

H

Hygiene im Mund = Mundhygiene: die tägliche gründliche Reinigung der Zähne und des Zungenrückens. Der Zahnarzt zeigt wie es am besten geht.

I

Inlays: Einlegefüllungen, meist aus gegossenem Zahngold oder aber auch aus Keramik

J

Jugendzahnpflege: Zahnärztliche Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit dem Ziel der Verhütung und Bekämpfung von Karies.

Gesunde Zähne von A-Z

K

Karies – siehe oben unter Bakterien

KFO: Viele Kinder und Jugendliche leiden an Zahnfehlstellungen, deshalb ist eine erstmalige **kieferorthopädische Untersuchung** des Milchzahnggebisses ab etwa 5 bis 6 Jahren dringend zu empfehlen. Diese Untersuchung wird bei den halbjährlichen Routinekontrollen wiederholt. Fehlstellungen sind entweder erblich oder durch Fehlfunktionen der Zunge und Lippen bedingt. Stillen über insgesamt 24 Monate ist eine ganz wichtiges Mittel, um Fehlstellungen zu vermeiden, ebenso die sanierte Erhaltung aller Milchzähne bis zum Zahnwechsel. Massive Fehlstellungen können beispielsweise Kiefergelenksbeschwerden, Muskelverspannungen, sowie eine überdurchschnittliche Abnutzung der Zähne verursachen.

Man unterscheidet zwischen abnehmbarer und festsitzender Regulierungsbehandlung. *Abnehmbar* reguliert man in der Regel schon ab etwa dem 6. Lebensjahr. In diesem Alter ist es noch möglich das Kieferwachstum zu steuern, so kann man z.B. einen Kreuzbiss überstellen. *Festsitzend* reguliert man erst später, dann kann man nur mehr die Zähne im Kieferknochen bewegen. Daraus folgt, dass man erstens die Kinder früh genug kieferorthopädisch kontrollieren sollte, und zweitens nicht jede Fehlstellung nur festsitzend behandelt werden kann.

Kieferorthopädische Behandlung und /oder Zahnsperre? Fragen Sie Ihre Zahnärztin / ihren Zahnarzt wegen einer kieferorthopädischen Untersuchung.

Weitere Informationen zur Zahnsperre und einer möglichen Kostenerstattung auf www.gesundheitskasse.at/zahnsperre .

L

Lutscherbiss: oftmals dadurch verursacht, dass der Betroffene nicht gestillt worden ist. Die Fehlfunktion der Zunge formt das Oberkiefer nicht ordentlich aus, dadurch entsteht ein Kreuzbiss. Zusätzlich schiebt die Zungenspitze die Schneidezähne nach vorne und auseinander, sodass größere Spalten entstehen.

Die Behandlung erfolgt durch Umlernen der Zungenfehlfunktion gemeinsam mit einer fachkundigen Logopädin. Anschließend kann man mit einer abnehmbaren oder festsitzenden Zahnsperre die Zahnfehlstellung korrigieren.

M

Milchzähne: Die Zähne werden bereits im Mutterleib ab der 7. Schwangerschaftswoche angelegt und sind bei der Geburt zum Großteil im Kiefer bereits vorhanden. Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahnggebiss mit insgesamt 20 Zähnchen vollständig. Viele Eltern unterschätzen die wichtige Rolle des Milchgebisses und denken, „es sind ja nur die Milchzähne, es kommen sowieso die bleibenden nach“ - das ist eine falsche Denkweise!

Die Milchzähne sind sozusagen die Platzhalter für die bleibenden Zähne, vorzeitiger Verlust führt fast immer zu Zahnfehlstellungen im bleibenden Gebiss und ist eine der häufigsten Ursachen dafür, dass man eine Zahnsperre braucht!

Die intakten Milchzähne sind eine Voraussetzung für die richtige Ernährung, das Erlernen der Sprache und die emotionale Entwicklung. Man soll auch nicht vergessen, dass im Alter von 6 Jahren der erste bleibende Zahn durchbricht. Der sogenannte 6-Jahr-Molar ist sehr oft schon in jungem Alter kariös und benötigt Behandlung (Füllung bis Entfernung!), weil das Zähneputzen, die

Gesunde Zähne von A-Z

regelmäßigen Zahnarztbesuche ab dem 3. Lebensjahr und die Fluoridierung vernachlässigt wurden.

N

Nuckeln: Kinder sollten zudem nicht ständig an Trinkfläschchen (süßen Säften) nuckeln. Die andauernde Aufnahme von Zucker über einige Stunden erzeugt fast mit Sicherheit massive Milchzahnkaries („Nursing bottle Syndrom“). Durch vernünftigen Umgang mit Zucker und zuckerhaltigen Getränken kann man viel Ärger mit den Zähnen vermeiden.

Naschen: Ständiges Naschen zwischendurch vermeiden. Süßes besser direkt zu oder nach der Mahlzeit essen.

O

Oral: Fachausdruck für im Mund

P

Professionelle Zahnreinigung

Diese Zahnreinigung umfasst:

- Das Entfernen von weichen und harten Belägen auf dem Zahnschmelz und eventuell freiliegenden Zahnwurzeln
- Die Reinigung der Zahnzwischenräume
- Das Entfernen des Biofilms (der Plaque, der mikrobiellen Beläge, die den Zucker in Säuren umwandeln und somit eigentlich zur Karies führen)
- Die Oberflächenpolitur der Zähne

Tipp:

- Zähneputzen vor dem Essen oder Naschen vermindert die Zahnbeläge. Dadurch kann weniger Zucker zu Säuren umgewandelt werden. Der Schaden ist viel geringer.
- Unbedingt nach dem Essen und Naschen eine halbe Stunden mit dem Putzen zuwarten, denn in dieser Zeit repariert der Speichel den geschädigten Zahnschmelz.

Q

Quadrant: So wird ein Kiefernviertel bezeichnet.

R

Remineralisation: nennt man den Vorgang, wenn der Speichel nach der Mahlzeit den Zahnschmelz, der durch die Säuren angegriffenen Zähne, repariert.

Gesunde Zähne von A-Z

S

Süßigkeiten sind aus einem Kinderleben schwer wegzudenken. Der vernünftige Umgang damit ist also ganz wichtig. Kinder müssen jedoch nicht völlig auf Schokolade, Kuchen & Co verzichten. Ein generelles Verbot für süße Speisen und Getränke ist meist ohnehin nicht durchführbar. Man sollte folgende Regeln beachten:

- So wenig Süßigkeiten wie möglich essen.
- Vor dem Konsum von Süßigkeiten die Zähne putzen. Die gesamte Portion in kurzer Zeit verzehren und möglichst nicht über einen längeren Zeitraum verteilen.
- Vor dem Bettgehen Zähne putzen und danach keine Süßigkeiten mehr!
- Bewusst auf den Zuckergehalt von Speisen achten. Besonders Limonaden (Softdrinks) und Fruchtsäfte (siehe Getränke) enthalten riesige Mengen Zucker (1 Liter Cola enthält 43 Stück Würfelzucker, Eistee nicht viel weniger). Probieren Sie es mit naturbelassenen Lebensmitteln, am besten Leitungswasser, damit Ihr Kind auch den Eigengeschmack von Nahrungsmitteln kennen lernt.

Soor ist eine Infektion der Haut oder der Schleimhäute, die durch einen Hefepilz namens *Candida albicans* verursacht wird.

T

Tipps für gesunde Zähne

- Vor dem Frühstück Zähneputzen nach der KAI-Methode.
- Nach Zwischenmahlzeiten Mund mit Wasser ausspülen.
- Zähneputzen vor dem Schlafengehen
- Eltern putzen am Abend nach (bis zum 10. Lebensjahr)
- Zahnbürsten alle 3 Monate wechseln
- Mindestens 2 x im Jahr Besuch bei der Zahnärztin / beim Zahnarzt

Eltern sind Vorbilder für die Kinder! Auch bei der Mundhygiene!

U

Unfall mit Zähnen – erste Schritte

Die Wunde kann stark bluten. Mit einem Stofftaschentuch oder sterilem Verbandsmaterial Druck auf die blutende Stelle ausüben und von außen kühlen.

Sind die Zähne locker, nicht weiter daran wackeln, sondern die Zähne in Ruhe lassen.

Ausgeschlagene Zähne oder Zahnteile suchen. Nur die Zahnkrone, nicht die Zahnwurzel anfassen. Den Zahn auch bei Verschmutzung nicht reinigen.

Den Zahn beim Transport möglichst feucht halten. Es gibt dafür die Zahnrettungsbox, die in Apotheken erhältlich ist. In vielen Schulen und Kindergärten sowie in Sportvereinen und Schwimmbädern sind teilweise Zahnrettungsboxen vorhanden.

Gesunde Zähne von A-Z

Wird der Zahn spätestens nach 20 Minuten in das spezielle Nährmedium gelegt, können die empfindlichen lebenden Zellen der Wurzelhaut bis zu 48 Stunden überleben.

Wer keine Rettungsbox zur Hand hat, kann den Zahn in kalte H-Milch legen, alternativ sind Frischhaltefolie, Speichel in einem Gefäß möglich. Jedoch sind hierbei die erfolgreiche Lagerungsdauer und damit die Heilungschancen geringer.

Den Zahn auf keinen Fall in Wasser oder ein feuchtes Taschentuch legen und nicht trocken transportieren.

Umgehend eine Zahnklinik oder eine Zahnarztpraxis aufsuchen.

V

Vor dem Frühstück und vor dem Schlafengehen Zähneputzen nach der KAI-Methode.

W

Wasser: Nach Zwischenmahlzeiten Mund mit Wasser ausspülen.

X

Xylit ist ein Zuckerersatzstoff, der keine Karies fördert, jedoch beim Verzehr von großen Mengen abführend wirkt.

Y

Y-Achse: Winkelmessung, ermöglicht eine Bewertung der Unterkieferlage in Beziehung zu Schädelbasis.

Z

Zahnspace

Fehlstellungen können beispielsweise Kiefergelenksbeschwerden, Muskelverspannungen, sowie eine überdurchschnittliche Abnutzung der Zähne verursachen.

Kieferorthopädische Behandlung und /oder Zahnspace? Fragen Sie Ihre Zahnärztin / ihren Zahnarzt wegen einer kieferorthopädischen Untersuchung.

Weitere Informationen zur Zahnspace und einer möglichen Kostenerstattung auf www.gesundheitskasse.at/zahnspace.

Zahnputztraining / Zähne putzen nach der KAI-Methode.

- Zuerst werden die **K**auflächen geputzt – oben und unten.
- Danach die **A**ußenfläche von allen Zähnen – mit kreisenden Bewegungen.
- Zum Schluss die **I**nnenflächen – oben und unten, vorne an den Schneidezähnen und seitlich an den Mahlzähnen. Immer vom Zahnfleisch zu den Zahnschmelzspitzen bewegen, von „rot nach weiß“ um die Speisereste gut zu entfernen.

Gesunde Zähne von A-Z

Prinzipiell ist es egal, ob man händisch oder elektrisch putzt. Solange man es richtig macht. Die richtige Putztechnik lernt man bei der Mundhygieneunterweisung.

Elektrische Zahnbürsten erleichtern das Putzen allerdings sehr, besonders, wenn man motorisch nicht sonderlich geschickt oder gar behindert ist.

Zahnschmelz ist die äußere schützende Emailschiicht des Zahnes

Zahnbürste: Hilfsmittel zur 2x täglichen gründlichen Reinigung der Zähne. Morgens vor dem Frühstück, abends vor dem Schlafengehen.

Zucker – siehe Süßigkeiten / Bakterien