



## Unsere Tipps für Ihre Mundgesundheit.

Karies und Zahnfleischerkrankungen werden durch Bakterien verursacht, die auf der Oberfläche von Zähnen und Prothesen einen weisslichen Belag bilden (**Plaque**). Gewisse Bakterien wandeln den Zucker aus der Nahrung in Säuren um, welche den Zahnschmelz entmineralisieren. Bei längerer Einwirkung dieser Säuren entstehen Löcher im Zahnschmelz (**Karies**). Die Bakterien in der Plaque können aber auch Entzündungen des Zahnfleisches (**Gingivitis**) verursachen. Merkmale einer Gingivitis sind gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch, das bei Berührung leicht blutet. Wird eine Gingivitis nicht behandelt, kann sich auch das Gewebe entzünden, welches den Zahn im Kieferknochen verankert. Als Folge entsteht eine Zahnbettentzündung (**Parodontitis**). Gewebe und Kieferknochen werden durch die entzündlichen Prozesse nach und nach zerstört. Eine unbehandelte Parodontitis führt zu einer zunehmenden Lockerung und schliesslich zum Verlust der Zähne!

**Karies und Zahnfleischerkrankungen sind vermeidbar!** Die vier Grundmassnahmen der Prophylaxe sind:

- 1) **Regelmässige Mund- und Zahnpflege:** Mind. 2-mal täglich die Zähne putzen, am besten nach jeder Hauptmahlzeit. So werden Speisereste und Plaque zuverlässig entfernt.
- 2) **Fluoride:** Fluoridhaltige Zahnpasten, Gelées und Mundspülungen sind unentbehrlich für die Kariesprophylaxe. Die Fluoride fördern den Einbau von Mineralien in den entmineralisierten Zahnschmelz und machen ihn widerstandsfähiger gegenüber Säuren.
- 3) **Ernährung:** Auf zuckerfreie Speisen achten und keine Süssigkeiten zwischen den Hauptmahlzeiten zu sich nehmen.
- 4) **Regelmässige Kontrollen:** Lassen Sie die Zähne periodisch durch den Zahnarzt oder die Dentalhygienikerin kontrollieren, damit allfällige Probleme rasch erkannt und behoben werden können!

Erkrankungen der Mundschleimhaut sind häufig Folge einer schlechten Mundhygiene. Viele Allgemeinerkrankungen zeigen sich aber auch in der Mundhöhle. Eine Früherkennung dieser Veränderungen hilft, einer Verschlimmerung oder gar einem Tumor der Mundschleimhaut vorzubeugen. Jede Veränderung der Mundschleimhaut sollte ernst genommen werden! Zur genauen Diagnose ist ein Zahnarzt oder Arzt unabdingbar!

Achten Sie bei der Mundpflege auf die folgenden Punkte:

1. **Blutungen** und **Schwellungen** der Schleimhäute oder des Zahnfleisches
2. Weissliche, schmerzhafte **Druckstellen**, die z.B. in der Umschlagfalte des zahnlosen Kiefers durch die Prothese verursacht wurden
3. Weissliche, bläuliche, schwarze oder braune **Verfärbungen** an Schleimhäuten, Zahnfleisch und Haut
4. **Mundtrockenheit**, verbunden mit einer stark erhöhten Anfälligkeit für Karies und Schleimhauterkrankungen
5. Eine glatte, **rot glänzende Zunge** (Hinweis auf möglichen Vitaminmangel)
6. Weisse oder rote **Beläge** auf den Schleimhäuten (Hinweis auf Pilzkrankungen)
7. **Weissliche Veränderungen** in der Mundhöhle (Hinweis auf Leukoplakie, mögliche Vorstufe von Mundkrebs)



Plaque, Gingivitis



Karies



Fistel



Prothesendruckstelle



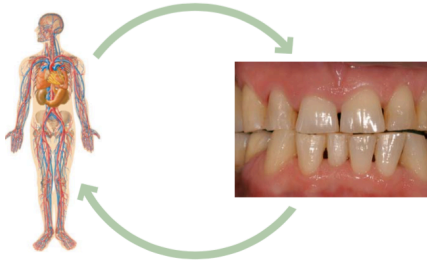
Prothesenstomatitis



Candidiasis



Leukoplakie



Erkrankungen des Zahnhalteapparats und gewisse **Allgemeinerkrankungen** können sich gegenseitig beeinflussen! Eine gute Mundhygiene ist daher nicht nur für die Gesunderhaltung der Zähne und des Zahnfleisches wichtig, sondern beugt auch möglichen Folgeerkrankungen vor. Eine unbehandelte Karies oder Parodontitis kann zu chronischen Entzündungsherden an den Wurzelspitzen oder in den Zahnfleischtaschen führen. Bakterien aus diesen Infektionsherden können über die Blutbahn in verschiedene Organe des Körpers gelangen (z.B. Herz und Gelenke) und dort zu ernsthaften entzündlichen Erkrankungen führen (z.B. **Endokarditis** und **rheumatoide**

**Arthritis**). Über die Atemwege können die parodontalen Krankheitserreger zu akuten bzw. chronischen Erkrankungen der Lunge führen (z.B. **Pneumonien**). Karies und Parodontitis können auch Schmerzen oder **Abszesse** und andere Infektionen in unmittelbarer Nähe des Mundes hervorrufen. Kontrollierte Studien belegen auch, dass eine Parodontitis einen hohen Risikofaktor für **Herz-Kreislaufkrankungen** darstellt. Seit langem bekannt ist die Wechselwirkung zwischen der Zuckerkrankheit (**Diabetes**) und einer Parodontitis. Ein schlecht eingestellter Diabetes begünstigt Parodontitis, da bei erhöhtem Blutzuckerspiegel Entzündungsprozesse gefördert werden. Auf der anderen Seite beeinflusst die Parodontitis den diabetischen Status, denn bei Entzündungen wird die insulinvermittelte Glukoseaufnahme verringert. Bestimmte **Medikamente** vor allem zur Behandlung von Bluthochdruck- und Transplantations-Patienten können Veränderungen des Zahnfleisches und Mundtrockenheit hervorrufen.


## Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Beitrag zur Mundgesundheit. Dazu gehören:

- **Eiweisse:** Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Tofu.
- **Fette:** Pflanzliche Fette und Öle mit ungesättigten Fettsäuren, Butter.
- **Kohlenhydrate** (wenig Zucker und vor allem Stärke): Getreide (Reis, Teigwaren, Brot), Hülsenfrüchte, Kartoffeln.
- **Vitamine, Mineralien, Fasern und Spurenelemente:** Gemüse, Früchte, Getreide. Fluoridhaltiges Salz als Kochsalz empfohlen.
- **Flüssigkeit:** Wasser oder ungesüsste Getränke zur Deckung des Flüssigkeits- und Mineralienbedarfs..

Häufiger Zuckerkonsum begünstigt die Entstehung von Karies. Besonders, wenn zuckerhaltige Produkte über einen langen Zeitraum, langsam oder nach und nach konsumiert werden.

Hinweise, um den Zuckerkonsum zu kontrollieren:

1. Vermeiden Sie zucker-und/oder säurehaltigen Speisen oder Getränke (wie Fruchtsäfte, Cola, usw.) als Zwischenmahlzeiten.
2. Begrenzen Sie den Konsum von zuckerhaltigen Produkten und ersetzen Sie diese durch: Zuckeraustauschstoffe und künstliche Süsstoffe (z.B. Sorbitol, Xylitol, Aspartam, Saccharin).
3. Verwenden Sie zahnfreundliche Produkte, welche mit dem «Zahnmännchen» gekennzeichnet sind. Diese sind wissenschaftlich auf ihre Zahnfreundlichkeit hin getestet und enthalten Zuckeraustauschstoffe und Süsstoffe, die von den Plaquebakterien nicht in zahnschädliche Säuren umgewandelt werden können. 
4. Nach Einnahme von zucker-/säurehaltigen Speisen/Getränken: Neutralisieren Sie den Mund mit zuckerfreien Kaugummis, fluoridhaltigen Mundspülungen oder kalziumhaltigen Speisen/Getränke (wie Käse oder Milch) oder zumindest spülen Sie den Mund mehrmals mit Wasser.

## Rauchenstopp

Ideal wäre mit dem allgemein ungesunden Rauchen aufzuhören oder zumindest auf das Minimum zu reduzieren. Die mit Rauchen assoziierten Probleme im Mundhöhlenbereich sind:

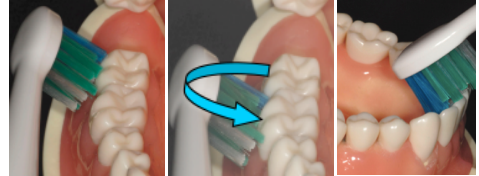
- Veränderung der Mundschleimhaut und erhöhtes Krebsrisiko.
- Erhöhtes Risiko für Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparats), welche zu Zahnfleischprobleme, Knochenabbau, Zahnlockerung und letztendlich Zahnverlust führt.
- Verzögerung und Störung der Wundheilung, d.h. Probleme bei chirurgischen Eingriffen.
- Zahn- und Zungenverfärbungen
- Veränderung des Geruchs- und Geschmackssinnes
- Mundgeruch

# Zahnreinigung

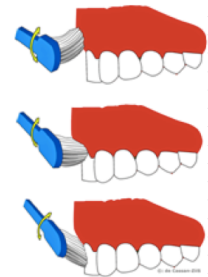
**2-mal pro Tag** (nach dem Frühstück und vor dem Schlafen): **Zähne gründlich putzen**. Dauer bei Vollgebiss: ca. 4 Minuten pro Mal. Vorgehen:

## 1) Zahnbürste:

- Sehr empfohlen: **elektrische Schallzahnbürste** (vertikale und nicht rotierende Bewegungen). Empfohlen: *ParoSonic, Candida Power, Philips SonicareFlexCare*.
  - Borsten 45° zum Zahnfleischrand
  - Bürstenkopf horizontal gelegen (Ausnahme: Innenflächen der Frontzähne → vertikal). Ohne Druck!
  - 5 Sekunden pro Zahnfläche
  - Systemischer Reihenfolge (keinen Zahn vergessen!)



- oder: **(Super)soft Handzahnbürste**. Empfohlen: *Paro S/exS, Candida Sensitive, GabaMeridol*.
  - Borsten 45° zum Zahnfleischrand
  - Pro Zahnfläche: mehrere Rüttelbewegungen am Zahnfleischrand und dann eine Rollbewegung vom Rot (Zahnfleisch) nach Weiss (Zahn).
  - Wichtig: ohne Druck und nur vertikale Bewegungen (von Rot nach Weiss), also keine horizontale Bewegungen (links-rechts)



- ## 2) Zahnpasta: Fluoridhaltige „sensitive“ Zahnpasten bevorzugen und „whitening“ Zahnpasten vermeiden (zu abrasiv!). Empfohlen: *Paro amin, Candida Sensitive, Elmex, Meridol, Homéodent* (im Falle von Homöopathie)

**Nach dem Essen: Speisereste entfernen.** Vorgehen:

- **Zahnbürste & Zahnpasta** (ohne Druck, Rot-Weiss), ca. 2 Minuten (wichtig: nach saurem Essen/Trinken 30-60 Min. warten!)
- oder: **Zuckerfreier Kaugummi** (direkt nach saurem Essen/Trinken möglich)
- oder: **Fluoridhaltige Mundspülung**, ca. 1 Minute spülen, ausspucken und nicht mit Wasser nachspülen. (direkt nach saurem Essen/Trinken möglich)

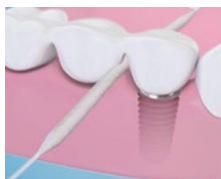
Zusätzlich:

- **Reinigung der Zwischenräume** mit **Interdentalbürsten** (richtige Grösse wählen), 1-mal pro Tag. Anwendung: vorsichtig in den Zahnzwischenraum einführen und 4-5-mal vor und zurück bewegen. Wichtig: Nie mit Zahnpasta benutzen, da zu abrasiv (besser: mit Fluorid-Gelée oder Mundspülung). Eventuell **Zahnseide** im Frontzahnbereich (nie mit Zahnpasta!).
- **Zungenreinigung**: mit der Zahnbürste oder einem speziellen Zungenreiniger, 1-mal pro Tag.
- **Fluorid-Gelée** (z.B. *Paro aminfluor gelée, Emofluor* oder *Elmex Gel*) 1-mal pro Woche auf die vorher geputzte Zahnoberfläche verteilen. Wichtig: Nach der Applikation nicht spülen/essen/trinken während mind. 1 Stunde.



Spezialfälle:

- **Zahngetragene Brücken**: Zwischengliederbereiche mit einer speziellen Zahnseide für Brücken (sog. Superfloss) oder Interdentalbürsten reinigen.
- **Implantate**: Mit speziellen Bürsten oder Zahnseiden vorsichtig reinigen.
- **Spange**: Interdentalbürsten als Mithilfe.



**TIPP:** Zähne immer vor dem Spiegel reinigen! Belägenfreiheit selbst kontrollieren (ev. mit Farbletten)!

## Prothesenreinigung

Auch auf Prothesen siedeln sich Bakterien, Plaque und Zahnstein an. Auch Prothesen können sich verfärben. Um sowohl die Mundschleimhaut vor Entzündung und Pilzbefall wie auch die Restzähne vor Karies und Parodontitis zu schützen, muss die Prothese täglich gereinigt werden.

**Was wird benötigt?** Eine **Prothesenbürste** und eine **pH-neutrale Seife** oder Abwaschmittel sind völlig ausreichend (keine Zahnpaste wegen Kratzspuren).

**Wie wird geputzt?** Die Prothese wird mit Seife und Bürste gereinigt, bis keine Verschmutzung mehr sichtbar ist. Für Innenflächen den kleinen, für Aussenflächen den grossen Teil der Bürste benutzen. Tipp: Das Waschbecken mit Wasser füllen, um zu verhindern, dass die Prothese beim Fallenlassen zerbricht. Verkalkungen oder Zahnstein können mit einer Lösung aus 1/3 weissem Speiseessig und 2/3 Wasser gelöst werden: Prothese für 1 bis 2 Stunden einlegen, dann reinigen wie oben beschrieben.

**Wann wird geputzt?** 1-mal pro Tag **gründlich** mit der Prothesenbürste. Nach jeder Mahlzeit sollte die Prothese unter fliessendem Wasser abgespült werden, um die Speisereste zu entfernen. Es empfiehlt sich, die Prothese in trockenem Zustand zu kontrollieren: Weissliche Verfärbungen auf der Prothese sind Stellen, die nicht ausreichend gereinigt wurden.

**Wie wird eine Prothese gelagert?** Nach gründlicher Reinigung wird die Prothese in einem Behälter **trocken** gelagert! Vor dem Wiedereinsetzen der Prothese wird der Mund gut gespült und die Prothese nass gemacht. Es wird empfohlen ohne Prothese zu schlafen!

**Mundpflege:** Auch die Kieferkämme, Gaumen und Zunge (v.a. bei Benutzung von Haftmitteln) müssen mit Hilfe von einer weichen Zahnbürste gereinigt werden.

**Regelmässige Zahnarztkontrolle:** mind. 1-mal pro Jahr. Ausserdem: Wenn das Tragen der Prothese Schmerzen verursacht, wenn diese schlecht sitzt oder gar beschädigt ist, sollte sie dem Zahnarzt gezeigt werden. Auch beim ersten Verdacht einer Erkrankung der Mundschleimhaut muss ein Zahnarzt beigezogen werden! Speziell bei Diabetikern werden schmerzende Druckstellen oft nicht wahrgenommen. Dabei können unbemerkt grössere Schäden an Mundschleimhäuten und Kieferkämmen entstehen:

- Prothesenstomatitis bei mangelnder Hygiene (chlorhexidinhaltige Präparate).
- Entzündliche Veränderungen, z.B. um Implantate (Periimplantitis).
- Andere Veränderungen, z.B. Mundwinkelentzündungen, deuten auf schlecht passende Prothesen oder auf Vitamin-Mangel hin.

