

# Gesund beginnt im Mund

Zweimal täglich die Zähne putzen – das ist die Mindestanforderung an Mundhygiene, die wir schon im frühen Kindesalter lernen. Zum Lernen eignen sich spezielle Kinderzahnbürsten mit kleinem Kopf, weichen Borsten und einem dicken Griff. Kinder lernen schnell durch Nachahmen, dennoch sollten die Eltern zunächst noch gründlich nachputzen. Wichtig ist auch die richtige Putztechnik, bei der die Zahnbeläge vom Zahnfleisch weg entfernt werden. Sie sollen weggewischt, nicht weggeschrubbt werden. Viel einfacher geht das mit elektrischen Zahnbürsten. Ob man rotierende Bürsten oder vibrierende Schallzahnbürsten verwendet, ist egal. Wichtig ist, dass man die Bürste im 45° Winkel halb gegen Zahnfleisch und Zähne hält und nicht zu stark anpresst, da sonst die Zahnschicht geschädigt werden könnte. Nach etwa 6 Wochen sollen die Bürsten getauscht werden.

Zahnbeläge und Plaque bilden sich schon innerhalb kurzer Zeit nach dem Zähneputzen wieder neu. Werden sie nicht regelmäßig entfernt, können sie Zahnfleiscentzündungen und Karies verursachen. Verkalken diese Beläge, bildet sich vor allem an den unteren Frontzähnen Zahnstein, der vom Zahnarzt entfernt werden muss.

Mit Wasser und Bürste allein lassen sich Zahnbeläge nicht entfernen. Deshalb benötigt man Zahnpaste, die mit ihren feinen Körnchen die Beläge schonend entfernt und Fluorid zuführt, das den Zahnschmelz härtet. Das in Zahnpasten enthaltene Fluorid bildet beim Putzen eine Calciumfluoridschicht auf dem Zahn, der als unsichtbarer Schutz fungiert und den Zahn vor Säuren und Bakterien schützt. Sie baut sich im Lauf des Tages ab und wird beim nächsten Zähneputzen wieder aufgebaut. Die Zahnpflege bei Kindern beginnt mit dem Durchbruch der ersten Milchzähne. Bis zum 2. Lebensjahr wird 2 x täglich mit einer



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

erbsengroßen Menge Kinderzahnpaste mit 500ppm Fluorid geputzt. Verwendet man eine Zahnpasta mit 1000ppm Fluorid, so nimmt man nur eine reiskorngroße Menge. Falls der Kinderarzt allerdings Fluoridtabletten verordnet hat, sollte man in Rücksprache auf eine fluoridfreie Zahnpasta ausweichen. Bis zum 6. Lebensjahr wird mit einer erbsengroßen Menge einer Zahnpasta mit 1000 ppm Fluorid geputzt. Ab dem Schulalter können Erwachsenenzahnpastas mit bis zu 1500ppm Fluorid verwendet werden.

Zusätzlich sollte man – am besten täglich – die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder kleinen Interdentalbürstchen reinigen. Ganz besonders wichtig ist das, wenn man feste Spangen oder Zahnschmuck trägt.

Wer zu Zahnfleiscentzündungen neigt oder aufgrund von Erkrankungen oder körperlichen Einschränkungen die Zähne nicht mehr so gut pflegen kann, sollte zweimal täglich zusätzlich etwa 30 Sekunden mit einer Mundspülung spülen. Antibakterielle Inhaltsstoffe wie ätherische Öle oder Chlorhexidin dringen in die Biofilmrückstände ein und bekämpfen diese. Auch Zahnpflegekaugummi sind vor allem unterwegs eine gute Ergänzung. Sie regen den Speichelfluss an. Besonders effektiv sind xylithaltige Kaugummi. Werden sie regelmäßig verwendet, können sie die Kariesaktivität deutlich vermindern.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**