Der kleine TopPharm Ratgeber

Mundhygiene

toppharm Apotheken

Top Wissen. Top Beratung.

Herausgeber
TopPharm AG
Karin Walder
Grabenackerstrasse 11
4142 Münchenstein

Text
Heidi Mühlemann
Rent a Brain
8707 Uetikon am See

Gestaltung
rotor agentur für kommunikation
8004 Zürich

© 2007

Gesunde Zähne, strahlendes Lächeln

Doch gesunde Zähne sind auch wichtig für die Gesundheit allgemein. Mit den Zähnen beissen wir zu und zerkauen die Mahlzeiten zu leicht verdaulichem Brei. Ausserdem brauchen wir die Zähne zum Sprechen. Gute Gründe, den Zähnen tägliche Aufmerksamkeit zu schenken.

Wir TopPharm Apotheken haben uns Spezialwissen zum Thema Zahnhygiene angeeignet. Einen Überblick über die wichtigsten Aspekte der Zahngesundheit geben wir Ihnen im vorliegenden TopPharm-Ratgeber.

Spezifische Fragen beantworten wir Ihnen gerne in der Apotheke. Da können wir ganz auf ihre persönliche Situation eingehen und Ihnen konkrete Vorschläge unterbreiten, wie Sie Ihre Zähne am besten pflegen.

Ihre TopPharm-Apotheke

Der Zahn, hart aber nicht unverletztlich

Die Zähne sind die härteste Substanz in unserem Körper. Doch das schützt sie nicht vor Schäden. Jede Mahlzeit, die vielen Süssigkeiten, das Rauchen, Krankheiten, Medikamente, eine Schwangerschaft und das Alter setzen ihnen zu. Löcher lassen sich zwar flicken, aber «Heilung» gibt es bei Karies nicht. Man kann ihr nur vorbeugen. Auch chronische Entzündungen am Zahnfleisch können hartnäckig sein. Vorbeugen ist auch da der bessere Weg.

Pflegen Sie Ihre eigenen und die Zähne Ihrer Kinder täglich und sorgfältig!

Die Milchzähne sind entscheidend

Schon die Milchzähne sind entscheidend. Das Kind braucht die Zähnchen zum Kauen und um richtig sprechen zu lernen. Ausserdem bereiten die Milchzähne das Wachstum der permanenten Zähne vor.

Setzen Sie alles daran, dass die ersten Zähnchen gesund bleiben!

- Beginnen Sie mit dem **täglichen Zähneputzen,** sobald die **ersten Zähnchen da sind.**
- Verwenden Sie dazu eine **Kinderzahnpasta** (gibt es in der Apotheke).
- **Bleiben Sie konsequent,** aber geben Sie dem Ganzen eine **spielerische Note.**
- **Lassen Sie das Kind nicht dauernd am Schoppen nuckeln.** Halten Sie Essenszeiten ein und seien Sie zurückhaltend mit Süssigkeiten.

Die zweiten Zähne bleiben

Zwischen dem 6. und dem 12. Lebensjahr beginnen die Milchzähne auszufallen. Die zweiten Zähne wachsen nach. Und müssen ein Leben lang halten! Jetzt ist Erziehung zu konsequenter Zahnhygiene besonders wichtig.

- **Regelmässige Essenszeiten einhalten.** Das schont nicht nur die Zähne, es beugt auch Übergewicht vor!
- **So wenig Zwischenmahlzeiten** wie möglich, und wenn, dann zuckerfreie.
- **Nach jedem Essen Zähneputzen.**
- **Auch Zahnzwischenräume reinigen!** Zahnseide und Interdentalbürsten gibt es auch für Kinder.
- **Einmal jährlich die Zähne vom Zahnarzt kontrollieren lassen.**

Zahnpasta mit oder ohne Fluor?

Es ist international anerkannt, dass Fluor die Zähne vor Karies schützt. Aus diesem Grund empfehlen wir auch für Kinder fluorhaltige Zahnpasten.

Ob Sie dieser Empfehlung folgen, liegt in Ihrem Ermessen. Doch lehnen Sie Fluor nicht leichtfertig als unnatürlich ab. Denken Sie daran, wie die Zähne unserer Eltern und Grosseltern ausgesehen haben. Hätten sie damals die Möglichkeiten von heute gehabt, ihre Zähne zu erhalten, hätten sie es mit Sicherheit getan!

Ausserdem enthalten Kinderzahnpasten das Fluor in geringerer Konzentration, so dass sie auch dann gefahrlos angewendet werden dürfen, wenn kleine Mengen verschluckt werden.

Zahnhygiene für Erwachsene

Für Erwachsene gelten im wesentlichen dieselben Regeln wie für Kinder.

- Regelmässige Mahlzeiten.
- Keine zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten und Getränke (nützt auch der schlanken Linie!).
- Morgens und abends Zähne putzen.
- Auch Zahnzwischenräume reinigen.
- Alle drei Monate Zahnbürste ersetzen.
- Einmal im Jahr zur Zahnkontrolle beim Zahnarzt gehen.
- Ein bis zweimal pro Jahr bei der Zahnhygienikerin den Zahnstein entfernen lassen.

Wie abrasiv soll Zahnpasta sein?

Zahnpasten enthalten, damit sie reinigend wirken, leicht schmirgelnde Substanzen. Wie hoch das Mass an Abrieb ist, wird mit dem RDA-Wert angegeben (Relativer Dentin-Abrasionswert). Leider sind die RDA-Werte nicht einheitlich. Sie liefern höchstens einen Anhaltspunkt.

Deshalb geben viele Zahnpastenhersteller zusätzliche Hinweise, wie «für empfindliche Zahnhälse geeignet» oder «sensitive».

Generell gilt, je geringer der Abrieb, desto geringer ist auch der Reinigungseffekt. Um allenfalls einen Kompromiss zu finden, kann man zum Beispiel morgens eine Zahnpasta mit geringem RDA anwenden und abends eine mit höherem RDA.

Welche Zahnbürste ist die beste?

Die Zahnbürste ist kein Familienerbstück. Es ist okay, wenn Sie sie spätestens nach zwei Monaten wegwerfen und eine neue nehmen! Handliche Modelle in allen möglichen Farben und mit immer neuem Design gibt es genügend.

- Wichtig ist, dass der **Kopf nicht allzu lang ist,** damit Sie in alle Winkel der Mundhöhle gelangen.
- Halten Sie sich an **bewährte Marken,** zum Beispiel aus der Apotheke, weil Sie da die Garantie für eine optimale Beschaffenheit der Borsten haben.
- Nehmen Sie eine **weiche Bürste,** wenn Sie die Tendenz haben, kraftvoll zu reinigen oder wenn die Zahnhälse frei liegen.
- Achten Sie darauf, dass Ihnen der Griff gut in der Hand liegt.

Hilfsmittel für die Zahnzwischenräume

Mit der Zahnbürste werden nur etwa 70 Prozent der Zahnbeläge entfernt. 30 Prozent der Plaque sitzt zwischen den Zähnen. Um auch hier sauber zu reinigen, braucht es zusätzliche Hilfsmittel, die man am besten abends einsetzt.

Zahnseide gibt es in verschiedenen Ausführungen:

- Am Stück zum Abreissen.
- Mit festem Ende zum Einfädeln und flauschigem Mittelteil.
- Aufgespannt in kleine Halter.
- Gewachst und ungewachst.
- Besonders reissfest.
- Als Band, etc.

Interdentalbürstchen und Zahnhölzer eignen sich zur Reinigung grösserer Zahnzwischenräume. Auch hier gibt es verschiedene Ausführungen.

Lassen Sie sich in der TopPharm Apotheke beraten, damit Sie das richtige «Werkzeug» zur Hand haben.

Ein Wort zum Zahnfleisch

Das Zahnfleisch stützt und hält die Zähne. Aber nur solange es gesund bleibt! Blutendes Zahnfleisch ist ein Alarmzeichen.

Mögliche Ursachen sind:

- **Mangelnde Zahnhygiene,** besonders auch in den Zahnzwischenräumen.
- **Rauchen**.
- **Schlecht sitzende Prothesen.**
- **Medikamente,** wie zum Beispiel Antiepileptika, Immunsuppressiva, Krebsmittel und Antibiotika.
- **Hormonumstellungen,** zum Beispiel während der Schwangerschaft.

Sprechen Sie mit dem Team der TopPharm-Apotheke, wenn Sie Zahnfleischprobleme haben. Wir helfen Ihnen gerne, eine Lösung zu finden.

Gefürchtet: Mundgeruch

Mundgeruch kann verschiedene Ursachen haben. Eine davon liegt auf der Zunge. Dort sind zwei Drittel der Mundbakterien angesiedelt. Sie bilden einen Belag, der für den Mundgeruch verantwortlich sein kann. Ausserdem fördern die Bakterien auf der Zunge die Bildung von Zahnbelag.

Reinigen Sie einmal täglich auch Ihre Zunge. In der Apotheke sind spezielle Zungenreiniger erhältlich, mit denen Sie den Zungenbelag entfernen können. Mit dieser Massnahme befreien Sie sich von Mundgeruch, fördern die gesunde Mundflora und verstärken das Geschmacksempfinden.

Wie die Zahnbürste, muss auch der Zungenreiniger alle paar Wochen ausgewechselt werden.

Kariesrisiko durch Medikamente

Manche Medikamente erhöhen das Kariesrisiko. Achten Sie ganz besonders auf eine sorgfältige Mundhygiene bei

- **Mundtrockenheit,** ausgelöst zum Beispiel durch Blutdrucksenker, Medikamente gegen Parkinson, Antiepileptika, Antiallergika, wassertreibende Arzneistoffe, opiathaltige Schmerzmittel oder Antidepressiva.
- **kortikoid-haltigen Asthmasprays**, weil sich zahnschädigende Candida-Pilze bilden können. Spülen Sie nach jeder Anwendung den Mund mit Wasser.
- **zuckerhaltigen Hustensäften** oder homöopathischen Globuli. Nehmen Sie sie abends **vor dem Zähne putzen!**
- **Antibiotika,** weil sie die Mundflora verändern können.

Was Schwangere wissen müssen

Die Anlage für die Zähne erfolgt bereits im Mutterleib. Unter normalen Umständen sind keine besonderen Vorkehrungen nötig.

Vorsicht ist bei bestimmten Medikamenten angebracht. Antibiotika vom Typ der Tetrazykline zum Beispiel lagern sich in den sich entwickelnden Zähnen ab. Das führt zu graubraunen, gelben oder braunen Zahnverfärbungen beim Kind. Je nach Phase der Schwangerschaft werden nicht nur die Milchzähne, sondern auch die permanenten Zähne geschädigt.

- **Machen Sie sowohl Arzt wie Apotheker bei jedem Medikamentenbezug darauf aufmerksam, dass Sie schwanger sind.**
- Sorgen Sie für ausreichend **Calcium, Fluor und Vitamin D.**

Vor dem Zahnarztbesuch

Meistens genügt es, wenn Sie mit sauber geputzten Zähnen zum Zahnarzt gehen. In speziellen Fällen sollten Sie sich zusätzlich vorbereiten.

- **Wenn beim Zahnarzt ein operativer Eingriff bevorsteht,** meiden Sie in den fünf Tagen vor dem Termin Acetylsalicylsäure-haltige Arzneimittel. Sie hemmen die Blutgerinnung.
- Wenn Sie, zum Beispiel zur Herzinfarktprophylaxe oder nach einer Operation, **blutgerinnungshemmende Medikamente** einnehmen, machen Sie den Zahnarzt darauf aufmerksam.
- **Wenn Sie herzkrank sind,** informieren Sie sowohl Ihren behandelnden Arzt wie auch Ihren Zahnarzt. Unter Umständen müssen Sie vor dem Zahnarztbesuch Antibiotika einnehmen.

Zahn ausgeschlagen, was jetzt?

Es gehört zu einem gesunden Kinderleben, sich auszutoben. Der Preis dafür ist leider hin und wieder ein ausgeschlagener Zahn.

Das sollten Sie in diesem Fall tun:

- **Den Zahn suchen und sofort feucht halten.** Am besten in eine Zahnrettungsbox (gibt es in der Apotheke) legen. Auch möglich sind Milch oder isotonische Kochsalzlösung, oder man wickelt den Zahn in eine Kunststofffolie aus der Küche ein. Völlig ungeeignet sind normales Wasser oder Speichel!
- **Den Zahn nicht an der Wurzel anfassen** und auch nicht reinigen!
- **So schnell wie möglich einen Zahnarzt aufsuchen.**

Schmerzmittel füllen keine Löcher

Zahnschmerzen sind immer ein Grund, den Zahnarzt aufzusuchen. Schmerzmittel helfen, die Zeit bis zum Zahnarzttermin zu überbrücken.

Am häufigsten werden die Wirkstoffe Paracetamol, Acetylsalicylsäure und Ibuprofen eingesetzt. Fragen Sie in der Apotheke, welches Präparat sich für Sie am besten eignet.

Sagen Sie aber keinesfalls den Zahnarzttermin ab, weil der Schmerz weg ist! Schmerztabletten füllen keine Löcher, behandeln keine Wurzeln und sanieren keine entzündeten Zahnfleischtaschen. Sie lindern nur den Schmerz, sind also in jedem Fall nur eine vorübergehende Hilfe.

Ein paar allgemeine Tipps

- **Saure Lebensmittel,** wie Orangen und Grapefruits, greifen den Zahnschmelz an. Spülen Sie nach dem Essen kurz den Mund, aber warten Sie etwa 30 Minuten mit dem Zähneputzen, damit Sie nicht den aufgerauten Zahnschmelz abschmirgeln.
- **Zahnschonende Kaugummi** können unterwegs das Zähneputzen ersetzen, weil durch das Kauen der Speichelfluss angeregt wird. Es gibt auch spezielle säureneutralisierende Kaugummi.
- Manchen fällt das Zähneputzen mit der **elektrischen Zahnbürste** leichter. Dem steht nichts entgegen. Lassen Sie sich beraten.
- **Jeder in der Familie hat seine eigene Zahnbürste!** Verschiedene Farben helfen, dass es keine Verwechslungen gibt.

- **Spülen Sie die Zahnbürste nach jedem Gebrauch gründlich** aus und lassen Sie sie an der Luft trocknen. Bürste also nicht im Badezimmerschrank einsperren. Feuchtigkeit fördert das Wachstum von Bakterien.
- **Kräftiges Kauen hilft den Zähnen.** Harte Lebensmittel, wie Vollkornprodukte, rohes Gemüse und hartes Obst, reinigen die Zähne, sorgen für einen natürlichen Zahnabrieb und fördern den Speichelfluss.
- Wenn Sie die Lust auf Süsses überkommt, greifen Sie wenigstens zu **zahnschonenden Naschereien.** Das Zahnmännchen mit dem Schirm kennzeichnet zahnfreundliche Produkte.
- **Sorgen Sie für Ruhe im Mund.** Halten Sie sich an bestimmte Essenszeiten und trinken Sie dazwischen nur Wasser oder ungesüssten Tee.

Nützliche Informationsquellen

www.sso.ch ist die Website der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft. Hier findet man Bilder und Informationen zur Zahngesundheit.

www.toppharm.ch mit aktuellen Informationen und Apotheken-Finder.

www.zahnunfall.de erklärt, worauf es bei einem ausgeschlagenen Zahn ankommt.

www.zahnratgeber.de ist ein Fundus für alle, die sich für zahnärztliche Fachausdrücke interessieren.

www.mundgesundheit.at enthält nützliche Informationen, wie Kinder und Erwachsene ihre Zähne gesund halten. Es gibt mehrere Broschüren zum Herunterladen.

Aarau	TopPharm Apotheke Göldlin
Aarberg	TopPharm Apotheke Aarberg
Aarburg	TopPharm Apotheke Aarburg
Aesch (BL)	TopPharm Apotheke Kunz
Arlesheim	TopPharm Apotheke Schneeberger
Basel	TopPharm Apotheke Gächter
	TopPharm Apotheke Gellert
	TopPharm Apotheke Hersberger
	TopPharm Batterie Apotheke
Beinwil am See	TopPharm Homberg Apotheke
Bern	TopPharm Nordring Apotheke
	TopPharm Egghölzli Apotheke
	TopPharm Hirschengraben Apotheke
	TopPharm Länggass Apotheke
	Toppharm Apotheke Rösli
	TopPharm Rathaus Apotheke
Birsfelden	TopPharm Birs Apotheke.
Bremgarten (AG)	Toppharm Apotheke Dr. A. Meier
Brugg	Toppharm Apotheke am Lindenplatz
	Toppharm Apotheke Brentano
Bubendorf	Toppharm Apotheke Bubendorf
	Toppharm Apotheke Gmünder
Buchs (AG)	Toppharm Apotheke Buchs
Burgdorf	Toppharm Apotheke Zbinden
Chur	TopPharm Raetus Apotheke
	TopPharm Fortuna Apotheke
Disentis	TopPharm Apoteca Desertina
Domat / Ems	TopPharm Domat Apotheke
Dübendorf	TopPharm Waldmann Apotheke
Ehrendingen	TopPharm Damian Apotheke
Fislisbach	TopPharm Damian Apotheke
Gelterkinden	TopPharm Center Apotheke
Gstaad	TopPharm Apotheke Dr. A. + M. Kropf
Gümligen	TopPharm Apotheke Gümligen
Hochdorf	Toppharm Apotheke Maunz
Interlaken	Toppharm Bahnhof Apotheke
Kleindöttingen	Toppharm Apotheke Dr. Voegtli
Küttigen	Toppharm Königstein Apotheke
Laupen	Toppharm Schloss Apotheke
Lenzburg	Toppharm Löwen Apotheke
	Toppharm Römer Apotheke
Liestal	Toppharm Adler Apotheke
Luzern	Toppharm Dr. Schmid's See-Apotheke
	Toppharm Apotheke 13
Männedorf	Toppharm Apotheke Männedorf

Münchenstein	TopPharm Zollweiden Apotheke
Münchwilen	TopPharm Apotheke Münchwilen
Muttenz	TopPharm Apotheke Arbogast
Neuenhof	TopPharm Neuenhofer Apotheke
Niederglatt	TopPharm Sonnen Apotheke
Nussbaumen	TopPharm Damian Apotheke
Oberdorf (BL)	TopPharm Apotheke Gmünder
Oftringen	TopPharm Apotheke Ferrari
Olten	TopPharm Apotheke zum Kreuz
Pratteln	TopPharm Apotheke Gächter
Regensdorf	TopPharm Zentrums Apotheke
Reinach (BL)	TopPharm Apotheke Parf. Liechti
Rheinfelden	TopPharm Kapuziner Apotheke
Safenwil	TopPharm Storchen Apotheke
Samedan	TopPharm Apoteca Piz Ot
Schaan (FL)	TopPharm Apotheke Schaan
Schaffhausen	TopPharm Apotheke Unterstadt
Seengen	TopPharm Apotheke Seengen
Solothurn	TopPharm Hirsch Apotheke
Spiez	TopPharm Apotheke Niesen
	TopPharm Apotheke Terminus
St. Moritz	TopPharm Galerie Apotheke
Stäfa	TopPharm Apotheke Kranich
Stans	TopPharm Apotheke Zelger
Strengelbach	TopPharm Wiggere Apotheke
Sursee	TopPharm Apotheke Meyer
Thun	TopPharm Bälliz Apotheke + Drogerie
Unterkulm	TopPharm Wyna Apotheke
Wabern	TopPharm Gurten Apotheke
Wettingen	TopPharm Rathaus Apotheke
Wil (SG)	TopPharm St. Peter Apotheke
Wildegg	TopPharm Apotheke Brentano
Windisch	TopPharm Vindonissa Apotheke
Winterthur	TopPharm Römer Apotheke
Wohlen	TopPharm Hirsch Apotheke
Zug	TopPharm Kolin Apotheke
Zürich	TopPharm Leonhard Apotheke
	TopPharm Apotheke Paradeplatz
	TopPharm Apotheke Höschgasse
	TopPharm Morgental Apotheke
	TopPharm Apotheke Höngg
	TopPharm Sternen Apotheke

Detaillierte Informationen zu den Apotheken, wie Adresse, Telefonnummer und Anfahrtsplan unter **www.toppharm.ch**

Ihre TopPharm Apotheke: