

Patienteninformationsbroschüre

# Die vier Säulen der Vorsorge

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

**SSO**



# Karies – Parodontitis – Erosionen

## Karies

Karies entsteht, wenn die Plaque, ein stark haftender bakterieller Zahnbelag, über längere Zeit nicht entfernt wird. Die Bakterien der Plaque wandeln Kohlenhydrate (insbesondere Zucker) in Säure um, welche den Schmelz aufweicht. In einer zweiten Phase dringen die Bakterien ins darunter liegende, weichere Dentin (Zahnbein) ein und lösen dieses auf, bis ein Loch entsteht. Wenn sich dann noch der Zahnerv entzündet, kann das starke Schmerzen verursachen.

## Parodontitis

Parodontitis entsteht, wenn die Plaque im Bereich des Zahnfleischrands über längere Zeit haften bleibt. Die Bakterien produzieren Gifte, welche zur Entzündung des Zahnfleisches führen (Gingivitis). Wird diese Entzündung nicht behandelt, wird auch der darunter liegende Knochen angegriffen. Dabei wird das Zahnbett (Parodont) abgebaut, welches die Zahnwurzeln hält. Als Folge lockern sich die Zähne und fallen schliesslich aus.



## **Erosionen**

Erosionen entstehen durch häufigen Konsum von sauren Speisen und Getränken, welche den Schmelz angreifen. Auch häufiges Erbrechen oder Aufstossen von Magensäure kann zu Erosionen führen, vor allem an den Innenflächen der oberen Frontzähne. Weil der Schmelzmantel immer dünner wird, beginnen die Zähne besonders an den Schneidekanten abzubröckeln, was ästhetisch stören kann.

## Was kann ich tun?

### **Zähne putzen**

Die Zähne sollten zwei bis drei Mal täglich, am Besten nach jeder Mahlzeit gereinigt werden. Eine gründliche Reinigung am Abend vor dem Zubettgehen ist besonders wichtig, weil in der Nacht der schützende Speichelfluss etwas nachlässt und die Zähne dadurch angreifbarer werden.

Zuerst die Kauflächen und danach die Außen- und Innenflächen bis zum Zahnfleischrand reinigen.

Die Zahnbürste soll mit leichtem Druck durch kleine rüttelnde Auf- und Abbewegungen geführt werden. Horizontale Sägebewegungen vermeiden, weil dabei Überempfindlichkeit

oder keilförmige Defekte an den Zahnhälsen entstehen können.

### ***Handzahnbürste***

Die Zahnbürste hat weiche oder mittelweiche Kunststoffborsten und sollte alle drei Monate ersetzt werden – spätestens dann, wenn die Borsten verbogen sind.

### ***Elektrische Zahnbürste***

Wer sich für eine elektrische Zahnbürste entscheidet, wählt eine Schallzahnbürste. Schneller geht es aber nicht: Auch mit der elektrischen Zahnbürste muss man sich genügend Zeit nehmen und die Bürste langsam von Zahn zu Zahn mit wenig Druck über alle Kau- und Seitenflächen bewegen.

### ***Spiralbürstchen, Zahnstocher oder Zahnseide***

Spiralbürstchen, dreieckige Zahnstocher oder Zahnseide sind gute Hilfsmittel, um die Plaque in den Zahnzwischenräumen zu entfernen. Sie sollten täglich verwendet werden. Am besten lässt man sich die korrekte Anwendung in einer Zahnarztpraxis SSO zeigen.

### ***Spülen mit Wasser, Kaugummi***

Wer nach einer Mahlzeit keine Möglichkeit hat, die Zähne zu putzen, sollte den Mund

gründlich mit Wasser ausspülen. Speisereste und der schädliche Zucker werden so teilweise ausgeschwemmt, was die Entstehung von Plaque verzögert. Auch ein zahnfreundlicher Kaugummi kann helfen, weil dadurch der Speichelfluss erhöht wird: Speichel spült Speisereste weg, macht Säuren unschädlich und erhält den Zahnschmelz gesund. Diese Maßnahmen ersetzen das Zähneputzen aber nicht!

### **Fluoride anwenden**

Fluoride sind Salze des Elementes Fluor und machen den Zahnschmelz widerstandsfähiger. Die von der Plaque gebildete Säure kann den Schmelz weniger schnell auflösen. Die Entstehung von Karies wird verlangsamt oder ganz gestoppt.

### **Zahnpasta**

Wichtig ist die Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta. Nach dem Zähneputzen den Schaum ausspucken und den Mund mit wenig Wasser nachspülen. So wirkt das Fluorid noch besser – besonders in der Nacht, weil der Speichelfluss vermindert ist. Kinder bis zum sechsten Altersjahr sollten nur Kinderzahnpasta verwenden, im Alter zwischen 6 und 12 Jahren sind Juniorzahnpasten mit erhöhtem Fluoridanteil empfehlenswert.

## **Spüllösung**

Zwischendurch kann der Mund zusätzlich mit einer fluoridierten Lösung gespült werden. Wichtig: nicht mit Wasser nachspülen.

## **Fluorid-Gel**

Fluorid-Gel enthält gegenüber der Spüllösung eine bis zehnmal höhere Fluoridkonzentration und kann einmal pro Woche zur Fluoridierung der Zähne verwendet werden. Anschliessend den Schaum ausspucken, nicht spülen. Empfohlen wird dies besonders bei Jugendlichen mit festsitzenden Zahnsparagen und bei Personen mit erhöhtem Kariesrisiko. Fluorid-Gel sollte nicht vor dem 6. Altersjahr verwendet werden.

## **Fluorid im Kochsalz**

Der Gebrauch von fluoridiertem Speisesalz zum Kochen und Würzen macht die Zähne widerstandsfähiger gegen Karies. Achten Sie auf die Packung mit dem grünen Streifen («Jura Sel»).





## Ernährungsregeln beachten

### **Zuckerhaltige Speisen vermeiden**

Süssigkeiten sind verführerisch. Einfache Regeln helfen, die Kariesgefahr zu vermindern. So sind ein bis zwei grössere Naschereien pro Tag weniger schädlich als viele kleine zwischendurch. Dies besonders, wenn die Süssigkeiten nach einer Mahlzeit eingenommen und anschliessend die Zähne geputzt werden. Je klebriger etwas Süsses ist, umso länger bleibt es haften. Gibt es zum Znüni oder zum Zvieri etwas Süsses, so sollten die Zähne gut mit Wasser gespült werden. Auf keinen Fall sollte vor dem Zubettgehen noch ein süsses «Bettmümpfeli» angeboten werden.

## **Zuckerhaltige und saure Getränke vermeiden**

Süssgetränke, welche in kurzen Abständen über den ganzen Tag verteilt getrunken werden, sind besonders schädlich. Dazu gehören auch Energy Drinks und isotonische Sportgetränke, die neben Zucker einen besonders hohen Anteil an Säuren enthalten, was zur Erosion der Zähne führt. Auch hier gilt: Wasser trinken ist besser. Künstlich gesüsste Getränke können keine Karies, wohl aber Erosionen verursachen – auch sie enthalten Säuren.

## **Zahngesunde Zwischenmahlzeiten**

Besser ist natürlich, wenn zwischendurch ganz auf Zucker verzichtet wird. Als zahngesunde Zwischenmahlzeiten gelten: Äpfel, Rüepli, Käse oder Joghurt.

## **Keine zuckerhaltigen Schoppen bei Kleinkindern**

Der Schoppen dient im ersten Lebensjahr zum Stillen von Hunger und Durst. Er sollte nicht zum Dauervergnügen oder zur Ruhigstellung des Kleinkindes verwendet werden. Wenn zuckerhaltige Schoppen den ganzen Tag hindurch in kleinen Schlückchen getrunken werden, kann dies zur Schädigung der Milchzähne führen. Zwischendurch also nur ungezuckerten Tee oder Wasser geben.



## Regelmässiger Besuch beim Zahnarzt

Die regelmässige Kontrolle beim Zahnarzt, bei der Zahnärztin hilft, Zahn- und Zahnfleischprobleme frühzeitig zu erkennen. Je kleiner mögliche Schäden sind, umso einfacher und günstiger wird ihre Reparatur. Eine professionelle Zahnreinigung und das regelmässige Entfernen von Zahnstein helfen, die Entstehung von Parodontitis zu vermeiden. Patienten erhalten bei dieser Gelegenheit auch wichtige Tipps zur Gesunderhaltung der Zähne.

## Zahnfreundliche Süsstoffe

Es gibt wissenschaftlich getestete Zuckeraustausch- und Süsstoffe, die im Mund keine Säure bilden und daher keine Karies verursachen. So gesüsste Lebensmittel und Getränke gelten als zahnfreundlich und werden mit dem «Zahnmännchen» ausgezeichnet. Weitere Informationen zu zahnfreundlichen Produkten, zu den darin enthaltenen Zuckeraustauschstoffen und künstlichen Süsstoffen finden sich unter [www.zahnfreundlich.ch](http://www.zahnfreundlich.ch).



## Wieso bevorzuge ich Zahnärztinnen oder Zahnärzte, welche Mitglied der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO sind?

SSO-Mitglieder befolgen im Interesse der Patienten folgende Regeln:

- Erhaltung der Mundgesundheit als oberstes Ziel
- Obligatorische Fortbildung von mindestens 80 Stunden pro Jahr
- Berücksichtigung der wirtschaftlichen und sozialen Lage der Patienten
- Umfassende Information über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, besonders bei grösseren Arbeiten und Eingriffen
- Beteiligung am offiziellen zahnärztlichen Notfalldienst
- Beizug der zahnärztlichen Begutachtungskommission bei Differenzen zwischen Zahnarzt und Patient

### **Für weitere Informationen**

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

### **Bestelladresse**

SSO-Shop, Postgasse 19, Postfach, 3000 Bern 8  
[www.sso-shop.ch](http://www.sso-shop.ch), [info@sso-shop.ch](mailto:info@sso-shop.ch)