

ALLGEMEIN

„Einmal im Jahr zum Zahnarzt“ ist zwar eine richtige Regel, wird aber dem heutigen Gesundheitsbewusstsein nicht mehr gerecht.

Um kariesfreie, gesunde und schöne, regelmäßige Zähne zu haben – auch bis ins hohe Alter – bedarf es einem regelmäßigen Aufwand, der bei richtigem Einsatz und zahnärztlicher Aufklärung kein großer Zeitaufwand bedeutet. Rechtzeitiges Beginnen mit den (zukünftigen) Gewohnheiten wie Zahnpflege, Zahnarztbesuch, Mundhygiene, bewusste Ernährung usw. werden mit kurzen und problemlosen Zahnarztbesuchen belohnt.

MUNDHYGIENESITZUNG für den heranwachsenden Jugendlichen

Eine professionelle - speziell auf Kinder und Jugendliche abgestimmte - Mundhygiene und Aufklärung durch die Mundhygienikerin ist heute genauso wie beim Erwachsenen üblich. Sie bringt nicht nur eine gute Zahnreinigung mit sich, sondern zeigt dem Heranwachsenden, daß man mit relativ wenig Aufwand viel erreichen kann.



med. univ. et med. dent
Dr. Walter Reisinger
Facharzt für Zahn-, Mund- & Kieferheilkunde



VORSORGEMASSNAHMEN

**Kinder
Jugendliche
Erwachsene**



PRIVAT-ORDINATION

2380 Perchtoldsdorf
Anzengrubergasse 44

Tel. 01/869 5005

ALLE KASSEN

1230 Wien
Liesinger Platz 1, Top 52

Tel. 01/86 33 777

ihre facharzt für zahn-, mund- & kieferheilkunde

SCHWANGERSCHAFT

FÜR DAS UNGEBORENE:

Regelmäßige Einnahme von Fluortabletten (fluoriertes Salz oder fluoriertes Wasser) während der Schwangerschaft bewirkt einen verbesserten Schutz der Milchzähne im späteren Kleinkindalter. Richtige Dosierungen müssen eingehalten werden.

FÜR DIE WERDENDE MUTTER:

Durch die hormonelle Umstellung kommt es zu einer Auflockerung des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates, wodurch sich zahnärztliche Versäumnisse und Zahnfleischentzündung, Beweglichkeit der Zähne und Karies verstärken. Ausreichende Vitaminzufuhr/gesunde Ernährung, sorgfältige Mundhygiene zuhause und beim Zahnarzt lassen eine werdende Mutter heute das Sprichwort : „Ein Kind bekommen - ein Zahn verlieren“ veraltet erklingen.

SÄUGLING KLEINKIND KIND

Fluorgabe: Ab dem 6. Lebensmonat sollte man mit Fluorgaben beginnen (Tabletten, aufgelöst im Tee) und in steigender Dosierung bis ins Volksschulalter weiterführen, damit die Bleibenden Zähne sich gut entwickeln können.

Mund- und Zahnpflege: Schon früh kann man mit der „Mundpflege“ beginnen – sowohl der Säugling als auch die Mutter sollten mit Zahnbürsten/Kau-Bürsten/Beiß-Ringe das Kind daran gewöhnen und üben lassen. Auch wenn das Kind sich selber die Zähne putzen kann, sollten die Eltern bis zum 10. Lj. ihrem Kind die Zähne putzen (nachputzen).

Mitnehmen zu (elterlichen) Zahnarztbesuchen und das positive Reden darüber, das Verhalten (hoffentlich nicht ängstlich!!) bei der zahnärztlichen Kontrolle wirken beispielhaft und prägend. Ab dem 4.-5. Lebensjahr sollten regelmäßige Zahnarztbesuche obligat sein. Je mehr Füllungen schon vorhanden sind, desto kürzer die Intervalle (¼ Jahr- max. ½ Jahr).

Zur Ernährung: Vermeiden Sie kohlenhydrat-reiche, süße Breie oder Getränke unmittelbar vor

dem Schlafengehen. Ebenso gesüßte Getränke wie Tee oder später Limonaden, die über den Tag verteilt getrunken werden, sodass im Mundraum immer ein süßer Geschmack ist, fördert die Kariesentstehung

Süßes ist nicht schlecht, aber konzentriert zu Mahlzeiten einnehmen und nicht den ganzen Tag hindurch. Der Speichel benötigt Zeit um einerseits die Kohlenhydrate aus dem Mundraum zu eliminieren, andererseits um den Schmelz zu remineralisieren.

Milchzähne haben neben ihrer normalen Funktion (Kauen, Sprachentwicklung, Zungenmotorik Ästhetik) eine wichtige Platzhalter-Funktion für die künftigen „Bleibenden“. Daher unbedingt bei Milchzahnkaries rasch zum Zahnarzt.

Fissurenversiegelung evtl. auch bei Milchzähnen, wird aber meist nur bei den Bleibenden gemacht.

Beruhigungssauger sollten so wenig als möglich gegeben werden und bis zum 3. Lj. gänzlich abgewöhnt sein. Er bewirkt einen offenen Biss wie beim Daumenlutschen und ähnliches, der nur schwer mit einer Zahnsperre therapierbar ist.

ERWACHSENE

GUTE ZAHN- UND MUNDPFLEGE ZUHAUSE

- ☞ Morgens und abends vor dem Schlafengehen
- ☞ Das Zähneputzen sollte ca. 2 bis 3 Minuten dauern, immer in der Reihenfolge Kauflächen, Außen- und Innenflächen. Gleichzeitig soll Zahnfleischrand mitgesäubert und massiert werden. Elektrische Zahnbürsten haben durchschnittlich einen höher Effizienz als das händische Zähneputzen.
- ☞ Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide
- ☞ Reinigung der Zunge mittels Zungenschaber
- ☞ Mundspülung
- ☞ Munddusche

ZAHNARZTBESUCH

- ☞ 1-2x im Jahr zur Kontrolle
- ☞ 1-2x im Jahr eine professionelle Mundhygiene-sitzung

- ☞ Zahnversiegelungen, um mögliche Kariesentstehung zu minimieren
- ☞ Guter und funktionstüchtiger Zahnersatz
- ☞ Regelmäßiger Tausch von Füllungen (3-7Jahre), Prothesen (4-8 Jahre). Auch hochwertige Versorgungen wie Inlays, Kronen, Brücken altern und müssen hin und wieder ausgetauscht werden.

ZAHNFEHLSTELLUNGEN

Zahnregulierung oder -spange evtl. auch im Erwachsenenalter empfehlenswert. Durch die viel schlechtere Reinigungsmöglichkeit steigt damit die Kariesanfälligkeit. Stärkere Zahnfleischentzündungen, falsche Belastungen des Zahnes beim Kauen, Bruchgefahr usw. sind die Folgen.

RICHTIGE ERNÄHRUNG:

- ☞ Gesunde Ernährung, wie Vollkornbrot, Obst, Gemüse und zuckerfreie Süßigkeiten.
- ☞ Harte oder rohe – oft naturbelassene Nahrungsmittel haben einen guten Reinigungseffekt (Apfel) während weiche breiige Stoffe den Zahnbelag fördern.
- ☞ Säurehaltige Nahrungsmittel und Getränke bewirken eine „Erweichung“ des Zahnschmelzes, der aber durch den Speichel wieder erhärtet.
- ☞ Süßes – wird immer gerne gegessen oder getrunken – kann daher nicht abgeschafft werden (nur wegen des Zahnarztes!). Punktuell 2-3x am Tag kann ohne weiteres Süßes konsumiert werden.
- ☞ Zwischen den Hauptmahlzeiten sollten keine zuckerhaltigen Getränke oder Speisen konsumiert werden.
- ☞ Der Kaugummi bewirkt nicht nur Zähneputzen, Speichelproduktion und Muskeltraining, die Zuckeraustauschstoffe Xylit und Sorbit stoppen auch die Vermehrung der Mundbakterien.