



Excellence25 Marketing GbR . Fasanenstr. 81 . 10623 Berlin

Frühjahrsputz für die Zähne

Berlin: Mehr als die Hälfte der Deutschen fasst einer Forsa-Studie zufolge für 2011 den Vorsatz, mehr Sport zu treiben. 44 Prozent der Befragten planen, sich gesünder zu ernähren. Gesundere Zähne zählen nicht zu den Top Ten der guten Vorsätze. Aber: „Ein gründlicher Zahn-Check gehört zum Frühling“, so Yvonne Wowk vom Berliner Experten-Netzwerk Excellence25. Die Zahnärztin erklärt, was dazu gehört und präsentiert die Checkliste zum „Frühjahrsputz für die Zähne“:

Check 1: Zahngesunde Ernährung

Zur Grundlage guter Zahngesundheit gehört eine ausgewogene Ernährung. Vitamin A (in Mohrrüben oder Kürbis) und Kalzium (in Milchprodukten) stärken Zähne und Zahnfleisch. Vollkornprodukte regen den Speichelfluss an und schützen vor Karies. Faserhaltiges Gemüse wie Mohrrüben und Radieschen entfernt beim Kauen Ablagerungen. Vorsicht: Zitrusfrüchte sind gerade in der kalten Jahreszeit ein wertvoller Vitaminspender, ihr hoher Säureanteil birgt aber Gefahren für die Zähne. Säure greift die Zahnoberflächen an und wirkt entmineralisierend. Zum Neutralisieren der Säure empfiehlt die Expertin: „Zwischen Obstessen und Zähneputzen immer Wasser oder Milch trinken.“

Zahnfreundliche Frühjahrskost		
Nährstoff:	Enthalten in:	Bedeutung für die Zahngesundheit:
Vitamin A	Mohrrüben, Kürbis	Aufbau der Schleimhäute
Vitamin C	Kohl, Zitrusfrüchte	gesundes Zahnfleisch
Vitamin D	Fisch, Ei	Zahn- und Knochenbildung
Vitamin E	Getreide, Nüsse	hilft bei Zahnfleisch-erkrankungen
Vitamin K	Zwiebeln, Spinat, Salat	hemmt Kariesbakterien
Kalzium	Hart- und Schnittkäse	gut für Zähne, Knochen und Zahnfleisch
Fluorid	mit Fluorid angereichertes Salz und Mineralwasser	wirkt remineralisierend, stärkt die Zähne

Check 2: Zahngesundes Putzverhalten

Beim Zähneputzen kommt es auf die Technik an. Kinder lernen das Putzen bei der Individualprophylaxe, die Technik kontrolliert der Zahnarzt oder die Prophylaxeassistentin regelmäßig. Yvonne Wowk weiß, dass viele Erwachsene unbemerkt falsch putzen. „Im Rahmen des Frühjahrs-Checks kann jeder seine Putztechnik vom Zahnarzt überprüfen lassen“, empfiehlt die Expertin. Neben dem richtigen und regelmäßigen Putzen (zwei- bis dreimal täglich) schützen insbesondere das Reinigen der Zahnzwischenräume und Mundspülungen vor Karies und Parodontitis. Insgesamt sollte das Putzverhalten zum Lebensstil passen. Wer häufiger etwas Kleines zwischendurch zu sich nimmt, ist mit Zahnpflegekaugummis gut beraten.

Check 3: Professionelle Hilfe

Im Winter wird überdurchschnittlich viel Zucker konsumiert. „Gerade zu Weihnachten strapazieren viele ihre Zähne“, weiß die Expertin. Darum empfiehlt sie eine Kontrolluntersuchung zu Beginn des Jahres. Krankenversicherungen zahlen zwei solcher Untersuchungen pro Jahr. Regelmäßige Kontrollen verbessern die Chance, Zahnerkrankungen vorzubeugen. Zahngesunde Menschen sollten zudem zweimal jährlich zur professionellen Zahnreinigung gehen, Patienten mit Vorerkrankungen oder besonderen Risiken entsprechend häufiger. Die Prophylaxeassistentin entfernt bei der Prophylaxe alle Ablagerungen auf den Zähnen und den erreichbaren Zahnwurzeloberflächen und gibt individuelle Tipps zur Zahnpflege.

Pressekontakt:

excognito, Agentur für Kommunikation, Paulina Gawin, Martin Spiering
Bergmannstraße 102, 10961 Berlin, Tel.: 030/88 71 02-15/-27
paulina.gawin@excognito.de, martin.spiering@excognito.de