

Zahnpflege ist für alle wichtig!

Wir Erwachsene kümmern uns immer rührend darum, dass sich die lieben Kleinen regelmäßig die Zähne putzen. Und wie steht es um unsere Zahnpflege und Mundhygiene? Wir wollten es genau wissen und haben bei Dr. Kirsten Keppler aus der Praxis Sonnenstraße in Heimsheim nachgefragt.



Früher, in unserer Kindheit, war das Thema Zahnpflege sicherlich ein anderes als heute. Welche Erfahrungen haben Sie damit hier in Ihrer Praxis gesammelt?

Das Empfinden für die Mundgesundheit hat sich im Vergleich zu früher auf jeden Fall gesteigert. Durch das zukunftsorientierte Prophylaxe-Programm ist das Thema Karies rückläufig. Zu verdanken ist das hauptsächlich der intensiven Aufklärung in den Medien, wie z. B. jetzt hier in „REGIONAL aktuell“. Professionelle Zahnreinigungen tragen ihr Übriges dazu bei. Das Gebiss von Oma und Opa ist schon lange kein Schreckgespenst mehr, denn dieses gibt es immer seltener.

Müssen wir den Kindern immer noch eintrichtern, dass man 3 x am Tag Zähne putzt oder ist das bereits außer Mode?

Nein, ganz und gar nicht. 3 x täglich putzen ist immer noch ok, aber entscheidend ist die richtige Putztechnik. Es zählt also nicht die Quantität, sondern die Qualität. Dazu ist es unbedingt erforderlich, sich den Rat und individuelle Anweisungen von einer Fachkraft einzuholen. Weiterhin gilt, dass das abendliche Putzen die wichtigste Pflege am Tag darstellt.

Und wie sieht es mit der arbeitenden Bevölkerung aus? Nicht jeder hat Zeit und die Möglichkeit, sich z. B. mittags die Zähne zu reinigen.

Eigentlich gehört ein Zahnpflege-Set heutzutage in jede Akten- oder Handtasche. Da gibt es keine Ausrede. Evtl. hat man auch die Möglichkeit, ergänzend Zahnpflege-Kaugummis einzusetzen. Das regt den Speichelfluss an, wodurch die Zähne immer umspült, Speisereste gelöst werden und sich ein Gefühl der Frische einstellt. Aber ich betone nochmals, das ist kein Ersatz fürs regelmäßige Zähneputzen, sondern dient lediglich als Ergänzung.

Schönheit und Idealbilder haben in unserer heutigen Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Gehört das Thema Zähne auch dazu?

Ja, natürlich. Schönheit und Zähne sind untrennbar. Zur Attraktivität gehört auch ein strahlendes Lächeln. Damit erntet man Erfolg und die Ausstrahlung ist perfekt. Heute ist es auch

möglich, Zahnkorrekturen am PC zu simulieren, damit der Patient sofort beurteilen kann, ob es ihm so gefällt. Wir als Zahnärzte fungieren sozusagen als Schönheits-Berater.

Viele leiden darunter, aber keiner spricht gerne darüber: Mundgeruch!

Das ist richtig. Wir haben hier in unserer Praxis sogar eine Mundgeruch-Sprechstunde eingeführt. Denn wir erkennen deutlich, dass Mundgeruch eine regelrechte Belastung für viele Patienten darstellt, sei es im Beruf oder auch in der Beziehung. Aus unserem Fragebogen, den der Patient vor der Sprechstunde bekommt, können wir erkennen, ob derjenige meint, unter Mundgeruch zu leiden oder nicht. Daraufhin werden wir den Patienten speziell daraufhin ansprechen und aufklären, was man dagegen unternehmen kann.

Welche Rolle spielt die Ernährung für unsere Zähne?

In der Regel gilt, man kann alles essen, auch Süßigkeiten, aber man muss sich unbedingt danach die Zähne putzen. Nur bei Obst-Verzehr sollte man mindestens eine halbe Stunde damit warten. Die Säure löst nämlich den Zahnschmelz an und das Zähneputzen reibt ihn komplett weg. Was bedeutet, dass der Zahn keinen Schutz mehr hat und Karies vorprogrammiert ist. Bei Kleinkindern außerdem sehr bedenklich: gesüßter Tee in Nuckelflaschen.

Und Sie, liebe Leser, denken daran: Vorsorge ist besser als Bohren!

Zahnersatz und -Reparaturen sind kostspielig. Wie sieht es mit Zahnzusatzversicherungen aus?

Diese werden natürlich zunehmend in Anspruch genommen, soweit ich das bei meinen Patienten beobachten kann. Zu diesem Thema sollte man sich unbedingt von Fachleuten beraten lassen. Wir empfehlen in diesem Zusammenhang das Vergleichsportal www.waizmanntabelle.de

Vielen Dank für das aufklärende Gespräch. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Praxis-Team immer ein strahlendes Lächeln für Ihre Patienten!

md