

Dr. med. dent. Nicole Wagner

Richtige Zahnpflege

Dr. med. dent. Nicole Wagner

Richtige Zahnpflege

Wie Sie besser als der Zahnarzt
Ihre Zähne selbst reinigen

HANS-NIETSCH-VERLAG

Einleitung

Der Kopfbereich ist eine sehr sensible Region. Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären beim Friseur und dieser würde ohne Spiegel arbeiten. Wahrscheinlich verkrampft der eine oder andere bereits beim Lesen dieser Worte.

Zahnärzte oder Prophylaxe-Assistentinnen arbeiten nicht nur von außen an dieser hoch empfindlichen Region. Nein, sie dringen sogar in eine Intimzone, in den Mund, ein. Das alles ohne Spiegel-Kontrolle für den Patienten. Und nicht nur das: Als Patient wird man dabei sogar aufs Kreuz gelegt. Der Boden unter den Füßen genommen und der Fluchtweg erschwert. So ist es verständlich, dass viele Menschen einen Besuch auf dem zahnärztlichen Behandlungsstuhl als unangenehm empfinden. Manch einer hat sogar richtig Angst davor.

Generell gilt, dass sich Angst oft stark durch Wissen reduzieren lässt. Anders ausgedrückt, wenn Sie sich selbst zu helfen wissen, können Sie Erkrankungen im Mundbereich deutlich reduzieren, stoppen und sogar heilen. Wovor wollen Sie dann noch Angst haben? Wahrscheinlich freuen Sie sich sogar auf den Besuch beim Zahnarzt, da dieser erstaunt sein wird, wie gepflegt Ihr Mundbereich ist. Ausstrahlung strahlt aus einem heraus. Sie kommt von innen. Wer gesunde Zähne hat, lacht unbefangen und Lachen ist ja bekanntlich die beste Medizin.

Viele Menschen sind davon überzeugt, korrekt die Zähne zu putzen. Sie gehen sogar ein- oder mehrmals zum Zahnarzt und/oder zur zahnärztlichen Prophylaxe, da ihnen ihre Gesundheit wichtig ist. Trotz allem leidet quasi jeder Erwachsene in Deutschland an Karies oder deren Folgen, wie die Fünfte Mundgesundheitsstudie ergeben hat. Wie ist das möglich? Ein Großteil der Menschen betreibt Mundhygiene so wie es Kindern im Kindergarten beigebracht wird. Dies ist nicht unbedingt die effektivste und einfachste Technik für Erwachsene. Einige sind auch stolz darauf mehrfach täglich ihre Zähne zu putzen. Kaum einer weiß, dass

dies sogar schädlich sein kann, insbesondere, wenn direkt nach dem Essen geputzt wird und/oder zu viel Druck ausgeübt wird. Ob nun gebohrt werden muss, weil der Zahn ein kariöses Loch hat oder weil er einfach klein geschrubbt wurde, bleibt gleich. Es braucht eine Restauration. Qualität kann kaum durch Quantität ersetzt werden. Wer sich in die falsche Richtung bewegt, braucht oftmals länger.

Hierzu ein allgemeineres Beispiel: Sie sind auf einem Boot mitten auf dem Meer. Wenn Sie nun Volldampf voraus fahren, ohne sich zuvor zu orientieren, wo Sie sind und wohin Sie wollen, ist es ungewiss, wo Sie ankommen. Ob das Ergebnis dann Ihren Wünschen entspricht ist auch fraglich. Anders ausgedrückt: Um ein Ziel zu erreichen,



ist es daher entscheidend seinen Ausgangspunkt zu kennen und möglichst genau zu wissen, wohin man möchte. Mit der richtigen Ausstattung kann man dann die Segel setzen und starten.

Ziel des Buches ist es Ihnen möglichst einfache Tipps und Tricks an die Hand zu geben, um Ihre Zähne möglichst ein Leben lang zu erhalten. Mit den Hinweisen in diesem Buch können Sie bequem und effektiv Ihre Zähne und den Mund reinigen. Das Buch soll Ihnen dabei als persönlicher Coach dienen. Also starten wir: Wo stehen Sie gerade? Haben Sie noch alle Ihre Zähne? Wurden bereits Restaurationen durchgeführt und wollen Sie diese meist teure Investition möglichst lange erhalten? Ist Ihre Mundhöhle in einem gesunden Zustand? Leiden Sie gelegent-

lich unter Zahnfleischblutung? Haben Sie einen kussfrischen Atem? Wachen Sie morgens mit einem frischen Geschmack im Mund auf, oder putzen Sie sich rasch die Zähne, weil es sogar für Sie selbst unangenehm ist? Allgemeiner formuliert: Was erhoffen Sie sich von diesem Buch? Was wollen Sie für sich selbst damit erreichen?



Bitte bedenken Sie: Ihr Mund ist kein Outfit, kein Urlaub, kein Auto oder Haus indem Sie für eine gewisse Zeit sind. Nein, Ihr Mund begleitet Sie 24 Stunden, ein Leben lang. Die Zähne sind dabei so konstruiert, dass sie uns sogar über Jahrtausende überdauern können, wie uns archäologische Befunde immer wieder beweisen.

Die positive Schlussfolgerung daraus: Zähne kann man ein Leben lang behalten.

Schöne, gerade und weiße Zähne gelten als attraktiv. Daher werden schiefe Zähne über Spangentherapien korrigiert. Manch einer versucht die Zähne aufzuhellen oder sogar mit Verblendschalen oder auch Kronen

dem Schönheitsideal anzupassen. Leider schätzen viele erst die funktionellen Aspekte der Zähne, mit ihnen zu kauen, oft erst, wenn sie Probleme in diesem Bereich bekommen. Als Kauwerkzeuge zerkleinern Zähne die Nahrung. Die Mischung mit dem Speichel schlüsselt Nahrungsbestandteile auf und hilft dabei diese leichter zu schlucken. Dies ist eine Voraussetzung, dass die Nährstoffe dem Körper auch zur Verfügung gestellt werden. Der Volksmund weiß, dass Power mit Biss zu tun hat. Dies bezieht sich sowohl auf die Beißkraft, wie auch darauf dem Körper über die Nahrung die wichtigen Lebensmittel zur Verfügung zu stellen.

Fragen Sie mal Prothesenträger, wie es ist, Druckstellen zu haben. Ähnlich wie bei neuen Schuhen, sorgen diese oft für schmerzhaftes Blasen. Manch einer denkt nun vielleicht: Ich habe genug Geld, wenn die Zähne ausfallen, dann lasse ich mir halt Implantate machen. Ein Implantat hat keinen Nerv und kann kaum zu solchen Schmerzen führen, wie der eigene Zahn. Diese Rechnung geht jedoch nur teilweise auf. Zum einen ist dies mit Zeit und Geld verbunden, was ihre Lebensqualität einschränkt. Zum anderen kann Ihnen niemand garantieren, wie lange die Implantate im Mund verbleiben. Implantate können sich nämlich, wie auch Zahnwurzeln entzünden. Dies kann zu einem Verlust führen. Manche Implantate müssen dann sogar richtig aus dem Kiefer gefräst werden. Was das für unsere immer älter werdende Bevölkerung noch bedeutet, wird sich zeigen. Fakt ist, dass es kaum Heilungsmöglichkeiten für diese Erkrankung des Zahnhalteapparates gibt. Davon betroffen sind sowohl die natürlichen Zähne (Parodontitis) wie auch Implantate (Periimplantitis).

Umso wichtiger ist es, dass Sie das, was Sie meist gesund als Grundausstattung mitbekommen haben, möglichst ein Leben lang funktionsfähig erhalten.

Wie nutzen Sie dieses Buch am besten für sich?

Zu Beginn finden Sie primär allgemeine Informationen zum Ökosystem Mundhöhle. Im speziellen Hinweise zu Zähnen, dem Zahnhalteapparat

und der Zunge. Wer weiß, wie Erkrankungen in diesen Bereichen entstehen, kann effektiver vorbeugen. Zudem erfahren Sie hier auch, welchen Nutzen dies für Sie bringt. Wem dies jedoch zu theoretisch ist, kann auch direkt in die Kapitel zum Thema Mundhygiene springen, die besonders interessant erscheinen.

Zur Selbstkontrolle finden Sie einfache bis hin zu aufwendigerem Selbst-Feedback. So können selbst Fortgeschrittene im Thema Mundhygiene noch Schritte machen. Fangen Sie bitte leicht an. Lesen Sie vielleicht erst einmal Auszüge aus dem Buch. Wenn Sie dann die Erfolge kontrollieren wollen, färben Sie den Belag an. Oder Sie färben den Belag täglich vor der Mundhygiene einige Tage lang an, um einfach die für Sie beste Technik zu ermitteln. Bedenken Sie bitte: Eine Sache auf Dauer umgesetzt, bringt Sie weiter. Dies ist wesentlich besser als alles zu wissen, jedoch nichts davon anzuwenden.

Für wen ist dieses Buch geschrieben?

Dieses Buch soll allen Menschen Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Es ist sowohl für Laien als auch für therapeutisch Interessierte verfasst.

Was ist das Fundament dieses Buches?

Die Erkenntnisse in diesem Buch beruhen auf jahrelanger Erfahrung aus der Praxis. Zudem war mir die wissenschaftliche Fundierung wichtig. Diese erkennen Sie an hochgestellten Ziffern im Text. Dahinter verbergen sich Untersuchungsergebnisse. Da ein Großteil der Leser kaum die komplette wissenschaftliche Fundierung wissen will, haben wir (der Verlag und ich) uns entschieden die Quellen nicht direkt im Buch wieder zu geben. Wen die Quellen interessieren, kann diese online in einem pdf-Dokument abrufen. In diesem Dokument haben wir wesentlich mehr Informationen dargestellt, als dies normalerweise üblich ist. Beispielsweise finden sich hier auch Links zu Artikeln, die frei online stehen. Wer also in die Wissenschaft eintauchen möchte,

findet schneller weiterführende Informationen. Und Laien, die dies alles nicht interessiert, brauchen kein schwereres Buch in der Hand zu haben.

Zur schnellen Orientierung begleiten Sie Coachs

- 🦋 Der Esel, der Sie mit seinen Pfoten über einen Balken anschaut, weist auf Fazits hin. Wer rasch das Buch überfliegen möchte, kann sich erst einmal diese Kurz-Zusammenfassungen durchlesen. Ist dieser Aspekt interessant für Sie, können Sie einfach und bequem in die Tiefe des Kapitels eintauchen.
- 🦋 Der Esel mit den braun-rötlichen Augen gibt Geschichten der Autorin wieder. Wahre Erzählungen aus dem Alltag sind oftmals bereits durch das Lesen heilsam und einprägsam.
- 🦋 Der springende Esel mit Doktorhut weist auf Details für Mediziner und medizinisch Interessierte hin. Wem es zu fachlich ist, überspringt ganz einfach diese Bereiche.
- 🦋 Der bockende Esel mit den grünen Augen gibt Ihnen einen liebevollen Tritt, selbst etwas für sich zu tun. Goethe (1749-1832) hat es wie folgt formuliert. „Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“
- 🦋 Zudem begleiten Sie im Buch auch einige Mikroorganismen wie der Hauptkarieserreger *Streptokokkus mutans* und auch *Lactobazillen* als Icons.



Streptokokkus mutans



Lactobazillen

Immer wenn Sie diese finden, sind Informationen zu diesen Erregern dargestellt.