

## BALANCEgesundheit



WAS SIE SELBST FÜR  
GESUNDE ZÄHNE  
TUN KÖNNEN

# 5 TIPPS mit BISS

**Zahnprophylaxe.** Jeder wünscht sich ein strahlendes Lächeln. Der erste Schritt dafür: Die richtige Mundhygiene. So geht's!



Die optimale Zahnbürste hat mittelharte Borsten. Spätestens alle drei Monate soll sie durch eine neue ersetzt werden.

Vorbeugen ist besser als Bohren – unter diesem Motto wird jetzt, im September, der von „Colgate Palmolive“ initiierte „Monat der Mundgesundheit“ begangen. Im Zentrum steht dabei die Prophylaxe – und zwar vom Babyalter an.

**Mehr Bewusstsein.** Karies und Parodontitis (entzündliche Erkrankung des Zahnhalte-Apparates) sind die Hauptursache für Zahnverlust. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Das

Bewusstsein für Zahnprophylaxe steigt hierzulande. Denn, es hat sich wohl herumgesprochen: Mit der richtigen Zahnhygiene sind diese Infektionskrankheiten weitgehend kontrollierbar und vermeidbar. Konkret heißt das:

### TIPP 1 – ZUCKER MEIDEN

Am wichtigsten ist der vernünftige Umgang mit Zucker. Schränken Sie den Verzehr von klebrigen und an den Zähnen haftenden Lebensmitteln so weit als möglich ein. Dazu zäh-





ZAHNÄRZTIN DR. MAIJA ELTZ KORRIGIERTE FEHL-BISS:

## Top-Ergebnis nach 13 Monaten

len etwa Honig, Schoko-Aufstriche, Cerealien, aber auch überreife Bananen. Knabberereien wie Chips oder Salzstangen, die gekochte Stärke enthalten, gefährden ebenfalls die Zähne. Chipsbrei haftet sogar besonders lange an den Zähnen, so dass den Bakterien genügend Zeit bleibt, diesen in zahn-schädliche Säure umzuwandeln. Fazit: Zwischen den Mahlzeiten sollten Sie Naschereien unbedingt vermeiden! Und wenn schon Süßes, dann am besten nach einer Hauptmahlzeit.

### TIPP 2 – GESUND ESSEN

Vollwertige Lebensmittel (Obst, Gemüse) stärken das Immunsystem und liefern wichtige Nährstoffe für die Zahnschmelz. Auch gut: Viel Wasser trinken! Das fördert die Produktion von Speichel, der wiederum positiv auf den Zahnschmelz wirkt. Außerdem schützt ein Schluck Wasser nach dem Essen Zähne vor Bakterienangriffen.

### TIPP 3 – MUNDHYGIENE

Putzen Sie die Zähne zweimal am Tag (morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen), ungefähr drei Minuten lang. Wichtig: Alle drei Monate die Zahnbürste wechseln, um die Entstehung von Bakterien zu vermeiden. Die Zahnzwischenräume mit Zahnseide und Mini-Dentalbürsten reinigen. Und: Mindestens einmal im Jahr zur Untersuchung beim Zahnarzt inklusive professioneller Zahnreinigung!

### TIPP 4 – FLUORIDE

Eine wichtige Schutzmaßnahme, um Karies bei Kindern wie bei Erwachsenen vorzubeugen, sind Fluoride: Sie wirken bereits direkt im Mund, also bevor die Nahrung verschluckt wird. Fluoride werden über fluoridiertes Speisesalz, fluo-



Nach nur 13 Monaten kann Barbara Nirschl wieder lachen: Ihre Zahnfehlstellung wurde mit der „New Yorker Methode“ behoben.

### New Yorker Methode.

Barbara Nirschl aus NÖ hatte einen großen Wunsch: Endlich gerade, schöne Zähne. Die Wiener Top-Zahnärztin und Kieferorthopädie-Spezialistin Maija Eltz konnte helfen: Sie behandelte den Engstand und offenen Biss der Patientin schmerzfrei mit nahezu unsichtbaren, selbstligierenden Brackets (NY Methode). Nach nur 13 Monaten freut sich Barbara Nirschl über ein perfektes Gebiss (siehe Bilder). [www.eltz.info](http://www.eltz.info)

ridhaltige Zahnpasta oder etwa Fluoridtabletten in die Mundhöhle eingebracht und fungieren dort als Schutzschild für den Zahnschmelz. Überhöhte Fluoridaufnahmen können jedoch zu weißen Schmelzflecken führen: Deshalb sollten definierte Grenzwerte nicht überschritten werden. Sprechen Sie mit Ihrem (Kinder-)Arzt darüber!

### TIPP 5 – WENIGER STRESS

Seelischer Druck vermindert die Widerstandskraft des Immunsystems und erhöht so auch die Gefahr von Parodontitis und Karies. Zudem „knirschen“ Stressgeplagte oft auch nachts mit den Zähnen, wodurch Fehlstellungen oder Absplitterungen entstehen können. Daher: Immer wieder für Entspannungs-Pausen sorgen!

**Schön und gesund.** Doch nicht nur die Gesundheit, auch die Optik wird immer wichtiger: Schöne Zähne gelten bereits als das neue Statussymbol. Selbst Erwachsene scheuen sich nicht länger davor, mit innovativen Methoden (siehe Info-Kasten rechts oben) ihr Gebiss zu perfektionieren.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■