



Die Putzgewohnheiten halten ein Leben lang

Wie kann ich meinem 10 Jährigen Kind regelmäßiges Zähneputzen beibringen?



Zahnlücke: In der Zukunft unerwünscht

Die süsse Zahnlücke, welche beim Verlust der Milchzähne entsteht, wird bald durch die etwas noch groß wirkenden, bleibenden Schneidezähne, ersetzt. Dieses zahnlose Lachen soll sich aber im Erwachsenen Alter nicht wiederholen. Das wünschen alle Eltern für ihre Kinder. Entscheidend für den Erhalt der bleibenden Zähne ist die systematische Zahnpflege.

Studien haben belegt, dass eine eingeprägte richtige Zahnpflege in der Kindheit ein Leben lang hält. Auch unzureichende Zahnhygiene in jungem Alter kann leider für lange Jahre prägend wirken.

Der Glaube, die Milchzähne fallen raus und sind nicht so wichtig ist natürlich falsch. Sie sollen möglichst lang erhalten bleiben, da sie nicht nur eine Kaufunktion haben, sondern auch als Platzhalter für die bleibenden Zähne dienen.

Eine wichtige Maßnahme zum Erhalt der Zähne ist die regelmässige professionelle Zahnreinigung (Prophylaxe) auch bei Kindern.

Nützliche Tips:



- Erklären Sie wiederholt, **warum** die Zähne geputzt werden müssen. Zum Beispiel: *"Im Zahnbelag sind Bakterien, welche die Zähne angreifen und Löcher verursachen"*. Beim Zahnarztbesuch wird die Putznotwendigkeit etwas "amtlicher" betont.
- Putzen Sie ihre Zähne mit kleinen Kindern, wenn möglich, zusammen. Eltern sind ein Beispiel.
- Eine 3 Minutige Zahnputzzeit sollte eingehalten und kontrolliert werden. Zum Beispiel mit einer Eieruhr, usw.
- Keine putzfreie Abende "Ich bin so müde..." Lob und noch mehr Lob, wenn richtig geputzt wird. Mehrere Kinder können zusammen putzen und der "Zahnputzmeister" gewinnt. Konkurrenz belebt den Putzeifer.
- "Betthüpferl" oder gesüsste Getränke (Tee, Limo, usw) nach dem Zähneputzen **strikt verbieten!**
- Kindern im Vorschulalter erklären:
 - 1) *Jeder Zahn muß von allen Seiten geputzt werden*
 - 2) *Die Zähne befinden sich links, rechts und vornein Mund. Rechtshändige Kinder tendieren vermehrt nur die linke Seite zu putzen und Linkshänder umgekehrt.*



Nicht vergesehen: links, rechts und mittig beim Gebiss, beim Zahn oben, hinten und vorne

Nicht alles was glänzt ist tatsächlich Gold...

Zirkonoxid Kronen werden immer mehr zur Alternative



Eine vernünftige Entscheidung: Edelkeramik statt Edelmetall?

Jeder kariöse Zahn muss behandelt werden. Die Behandlungsart ist jedoch von den folgenden Faktoren abhängig:

- Die Grösse des Defekts.
- Ziel jeder Sanierung ist die optimale Wiederherstellung der Kaufunktion und Ästhetik, bei den Frontzähnen steht die Ästhetik im Vordergrund.
- Ein wichtiger Faktor sind die Kosten, die für die Patienten entstehen.

Das, den meisten Patienten bekannte Amalgam, wird so gut wie nicht mehr verwendet. Heute setzen wir hochwertige Kunststoffe (Composite), Edelmetalle und Keramiken ein. Keramikronen können mit oder ohne Edelmetallgerüst eingesetzt werden. Die Zirkonoxid Kronen sind aus extrem hartem und abriebfesten Keramikmasse hergestellt, die kein Metallgerüst benötigen.

Natürlicher und preisgünstiger

Das Licht bricht bei diesem Material beinahe gleich wie bei einer natürlichen Zahn, die Krone sieht "echt" aus und ist unauffällig. Nicht zu vernachlässigen ist die Tatsache, dass bei Zirkonoxidkronen, da kein Edelmetall verwendet wird, preisgünstiger ist.

Die immer geräucherte Mundhöhle ist riskant

Viele Raucher versuchen heute aus gesundheitlichen, sozialen aber auch finanziellen Gründen ihre Laster aufgeben. Für das "Nicht-rauchen" wird sich Ihre Lunge, Herz, Blutdruck aber auch der Geldbeutel bedanken. Ihre Mundhöhle wird sich von der stetigen "Beräucherung" erholen können.

Mehrere wissenschaftliche Studien haben bestätigt dass:

- Der Raucher hat mehr Zahnfleischentzündungen, 2 bis 14 mal höheres Risiko als der nicht-Raucher, womit die Entstehung der Parodontose begünstigt wird. (Brochut, Cimasoni 1997, Reichart 2000).
- Tabakkonsum ist in 40 bis 80 Prozent der Fälle Ver- oder Mitverursacher von Zahnverlust (Holm 1994)

Die Ergebnisse sind klar: das Rauchen ist negativ für die Mundhöhle. Das Immunsystem ist geschwächt und mehr Zahnfleisch-Infektionen sind möglich. Der so genannte "gesunde Raucher" ist in seiner Mundhöhle sicher nicht so gesund. Deswegen soll der Raucher mindestens nach Zahnextraktionen oder Implantaten weniger zur Zigarette greifen. Der blaue Dunst ist bei der Wundheilung bewiesener Weise ein negativer Faktor.



Der alle erste organische "Filter" ist leider die Mundhöhle...

Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt:
Nuschin Botskor, Obere Hildenbrand Str.13
89134 Blaustein - Herrlingen