Die eigene Gesundheit fängt im Mund an

Fakt

Bei schlechter Hygiene können sich schnell bis zu zwei Billionen Keime in der Mundhöhle verbreiten.

So halten Sie Ihren Mund frei von Paradontitis

Ein strahlendes Lächeln

Zahnerkrankungen sind nicht nur schmerzhaft und unschön, sondern können auch auf schwerwiegendere Krankheiten hinweisen – und sie sogar auslösen. Deshalb ist eine gute Zahnpflege nicht nur für das Wohlbefinden, sondern auch für die Gesundheit wichtig.

Lange Zeit über wurde der Einfluss der Mundhygiene auf den gesamten Organismus unterschätzt. Neuesten Forschungsergebnissen zufolge ist dieser allerdings weitaus größer als gedacht – wer Zähnen und Zahnfleisch zu wenig Beachtung schenkt, läuft Gefahr, Millionen von Bakterien ungehindert in seinen Körper „einzuladen". **80 % aller Krankheiten finden ihren Ursprung in der Mundhöhle.**

Bei Mundspülungen besteht das Risiko, dass abgeriebene Beläge in die Zahntaschen gelangen.

Vor dem Essen putzen!

Der wohl wichtigste Punkt in Sachen Zahnpflege ist der eigentliche Putzvorgang. Allerdings kann man hier einiges falsch machen. So ist die Merkregel „Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen" längst überholt: Säurehaltige Lebensmittel greifen den Zahnschmelz an, der durch die Borsten der Bürste wiederum beschädigt werden kann. **Deshalb wird eher dazu geraten, die Beißerchen vor dem Essen zu polieren.** Das gilt vor allem dann, wenn Salate mit Essig-haltigem Dressing auf dem Speiseplan stehen. Auch wer Bananen frühstück, sollte nicht direkt danach putzen: Das Obst haftet besonders gut an den Zähnen und sein Zucker ebnet einen Nährboden für Bakterien.

Zahnschmelz ist durchsichtig – das Zahnbein darunter gibt die Farbe der Zähne vor, die damit nicht zwingend weiß ist.

Die richtige Bürste

Ebenso wichtig wie der Zeitpunkt ist natürlich auch das Instrument. Experten raten dazu, auch im Erwachsenenalter Zahnbürsten zu benutzen, die eigentlich für Kinder angedacht sind – denn hier wird ein besonderes Augenmerk auf eine gute Produktion gelegt. **Spätestens nach acht Wochen sollte man sich jedoch eine neue Bürste zulegen.** Deren Lebenszeit verringert sich außerdem bei schlechtem Auswaschen der Borsten nach dem Putzen – ein feuchtes, warmes Milieu ist eine Brutstätte für Keime, gleich ob im Mund oder auf der Bürste. Einmal pro Woche sollte sie deshalb auch in heißem Essigwasser desinfiziert werden. Ein zweites Gerät ist übrigens ratsam – während das eine trocknet, wird dann das andere genutzt.

Fotos: Fotolia / Antoniogiillem

Als Paste aufgetragen, macht das Fruchtmus einer zerdrückten Erdbeere Zähne weiß.

Die Wahl der Paste

Hat man den richtigen Zeitpunkt und die passende Bürste gefunden, fehlt nur noch die Zahncreme. **Hier sollte man darauf achten, dass die Paste Fluoride enthält, da diese den Zahnschmelz härten.** Außerdem behält man besser den sogenannten RDA-Wert im Auge. Dieser gibt die Größe der „Scheuerkörner" an, die in jeder Paste enthalten sind. Zu empfehlen ist ein Wert unter 30, um den Schmelz nicht allzu sehr zu beschädigen. Besonders hohe RDA-Werte haben Zahnpasten, die weiße Zähne garantieren – weiß bedeutet in diesem Fall aber nicht gesund.

Wer fluoridiertes Kochsalz nutzt, härtet den Zahnschmelz beim Essen.

Lebensmittel für mehr Widerstand

Es gibt Nahrungsmittel, die den Widerstand der Zähne gegenüber Keimangriffen erhöhen. **Dazu zählt beispielsweise Käse, der basisch wirkt und so den Säurehaushalt im Mund neutralisiert.** Das Kalzium in Milch härtet die Beißerchen ebenfalls. Pfefferminztee hat indes einen pflegenden Effekt auf das Zahnfleisch und darf mehrmals pro Tag getrunken werden – am besten ungezuckert. Er sorgt nicht nur für einen frischen Atem, sondern wirkt auch entzündungshemmend. Gleiches gilt für Salbei – statt eines Zahnpflegekaugummis kaut man nach dem Essen einfach ein bis zwei Blättchen. Das regt zusätzlich den Speichelfluss an, der Bakterien ausschwemmt.

Stete Kontrolle

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen führt kein Weg um den meist unbeliebten Zahnarztbesuch herum: Zweimal pro Jahr sollte man zur Kontrolle erscheinen, damit potenzielle Schäden früh entdeckt werden. **Denn diese können langfristig zu Paradontitis sowie Folgeerkrankungen führen,** etwa Diabetes, Rheuma oder Magen-Darm-Problemen. Im schlimmsten Fall droht sogar ein Herzinfarkt – wer sich inzwischen also kaum noch an das Gesicht seines Zahnarztes erinnert, vereinbart besser zeitnah einen Termin.

Die Entstehung von Zahndefekten kann vier bis sieben Jahre vor einer Behandlung prognostiziert werden.

mein TV magazin

Aufgewacht!

Mit diesen Tipps kommen Sie morgens leichter aus den Federn

✖ **Der Wecker** sollte nicht in greifbarer Nähe zum Bett stehen, sondern so im Zimmer positioniert sein, dass man zum Abschalten aufstehen muss.

Wer die Jalousien offen lässt, wird durch Tageslicht geweckt.

✖ **Am Vorabend** können Dinge vorbereitet werden, die das frühe Aufstehen etwas „entschärfen" und den Stress nehmen – z. B. das Bereitlegen der Kleidung oder das Vorbereiten des Bads und Frühstücks.

✖ **Morgenrituale** tragen Sorge für einen festen Ablauf. Morgenmuffel erleben ungerne Überraschungen – je fester der Ablauf zu Beginn des neuen Tages geregelt ist, desto besser!

✖ **Ein „Cheat Day"** funktioniert nicht nur bei Diäten: Einmal pro Woche darf man beruhigt ausschlafen. So bündelt und begrenzt man die schlechten Gewohnheiten auf einen Tag.

| ANZEIGE |

100% Bio.
0% Verpackung

Ein weiterer Meilenstein im Bio-Regal: Laser-Kennzeichnung statt Verpackung

Netto, Getty Images

Seit diesem Jahr liegen Bio-Ingwer und Bio-Gurke ganz ohne Plastikverpackung oder Etikett in den Regalen von Netto Marken-Discount. Möglich macht dies das sog. Natural Branding: Hierbei werden die Produktinformationen direkt auf die Schale gelasert. Rund 50 Tonnen Verpackungsmaterial kann Netto so jährlich sparen. Künftig wird es bundesweit weitere Obst- und Gemüsesorten mit dem natürlichen Produkt-Label bei Netto geben.

www.netto-online.de