

FACHARTIKEL VOM 16. MAI 2012

# Zahnpflege-Tipps: Welche Maßnahmen gegen Karies wirken

**HALLE (SAALE)/MZ/DMN/DPA.**

Die Gene sind nur ganz selten der Grund für Löcher in den Zähnen. Über mangelnde Zahnpflege und viele Süßigkeiten hingegen freuen sich Karies und Bakterien. Lesen Sie hier, worauf es bei der Zahnpflege wirklich ankommt.

Die Entstehung von Karies ist sehr komplex. Sogenannte Veranlagungen spielen eine untergeordnete Rolle, sagt Prof. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer. Entscheidende Risikofaktoren sind mangelnde Mundhygiene und falsche Ernährung. Die Bakterien, die die Säure bilden, siedeln auf den Zähnen und bilden dort einen Biofilm. Und der muss regelmäßig entfernt werden.

Bei der Vorbeugung von Karies kommt es darauf an, wie effektiv die Mundhygiene ist: Zweimal am Tag gründlich ist besser als viermal ein bisschen. Mit Mundduschen oder Mundwässern alleine kann man den Biofilm nicht beeindruckend, man muss schon die Zähne richtig putzen, betont Zahnmediziner Oesterreich.

## Zuckerarme Ernährung und Fluoridierung

Insgesamt komme es weniger auf die Menge der Süßigkeiten an als auf die Frequenz, mit der sie gegessen werden. Kindern die Süßigkeiten zu verbieten, ist nicht nötig, meine Kinder essen auch Süßes, sagt Prof. Christian Hirsch, der an der Poliklinik für Kinderzahnheilkunde und Primärprophylaxe der Uniklinik Leipzig tätig ist. Es sei viel ungesünder für die Zähne, eine kleine Tüte Gummibärchen über den Tag verteilt zu essen als eine ganze Tafel Schokolade auf einmal. Die Zähne brauchen Phasen, wo sie keiner Säureattacke ausgesetzt sind.

Als wichtiger Schutz vor Karies gilt neben zuckerarmer Ernährung die Fluoridierung. Das Mineral kommt im Trinkwasser, speziellem Salz oder Mineralwasser vor. Fluoride stärken die Zahnhartsubstanz und beeinflussen den Bakterienstoffwechsel negativ. Dadurch helfen sie, Karies vorzubeugen und beginnende Schäden zu reparieren, sagt Oesterreich.

## Kinderärzte befürworten Tabletten, Zahnärzte Zahnpasta

Zwischen Kinderärzten und Zahnärzten gibt es laut Christian Hirsch unterschiedliche Auffassungen, in welcher Form die Fluoride angewendet werden sollten.

Die Kinderärzte befürworten Tabletten, die Zahnärzte Zahnpasta, sagt der Zahnarzt. Man wisse heute sicher, dass Tabletten zwar wirken, aber nicht so gut wie Zahnpasta, die direkt auf die Zähne aufgetragen wird. Die Kinderärzte befürchten, dass beim Verschlucken der Zahnpasta zu viel an Fluoriden in den Körper des Kindes gelangen kann, erläutert Hirsch. Denn Kinder könnten frühestens mit etwa vier Jahren richtig ausspucken.

**Doc  
Grosch**  
*Bitte lächeln.*

**Doc Grosch -  
Dr. med. dent. Uwe Grosch**  
Zahnarzt  
Hindenburgstr. 5  
96450 Coburg

**T** (0 95 61) 705 92 30  
**F** (0 95 61) 705 92 40  
**M** [info@doc-grosch.de](mailto:info@doc-grosch.de)  
**W** [www.doc-grosch.de](http://www.doc-grosch.de)

**Tätigkeitsschwerpunkte**  
Kinderzahnheilkunde  
Parodontologie  
Cerec®-Verfahren  
(Herstellen & Einsetzen  
keramischer Kronen & Füllungen  
in nur einer Sitzung)

**Sprechzeiten**  
nach Vereinbarung

Der Zahnarzt Dr. Uwe Grosch ist Inhaber der Zahnarztpraxis in der Hindenburgstr. 5 in Coburg. Die Zahnarztpraxis bietet Patienten fortschrittliche und ganzheitlich orientierte Therapiekonzepte zur Wiederherstellung und zum dauerhaften Erhalt von Zahngesundheit, Kaukomfort und Zahnästhetik. Das Leistungsspektrum von Dr. Grosch umfasst weiße Füllungen und weiße Kronen aus Keramik mit CEREC und natürlich auch Zahnersatz allgemein. Hinzu kommen Prophylaxe mit professioneller Zahnreinigung, PZR, Zahnfleischbehandlungen (Parodontologie), Funktionsdiagnostik sowie weitere zahnerhaltende Maßnahmen. Eine umfassende und fürsorgliche Kinderzahnheilkunde wird in der Zahnarztpraxis von Dr. Grosch ebenfalls groß geschrieben. Der Zahnarzt und sein Team legen ferner größten Wert auf eine individuelle Patientenberatung und eine freundliche, engagierte Betreuung der Patienten.

#### **KONTAKT**



**Doc Grosch –  
Dr. med. dent. Uwe Grosch**  
Zahnarzt  
Hindenburgstr. 5  
96450 Coburg

**T** (0 95 61) 705 92 30  
**F** (0 95 61) 705 92 40  
**M** [info@doc-grosch.de](mailto:info@doc-grosch.de)  
**W** [www.doc-grosch.de](http://www.doc-grosch.de)