



Elterninfo MUNDHYGIENE

Bei unseren zahnärztlichen Untersuchungen sehen wir besonders bei den Grundschulkindern und den Jugendlichen der 5. und 6. Klassen immer wieder auch viele Zahnbelägen (Plaque) und entzündetes Zahnfleisch (Gingivitis). Mit dieser Elterninfo möchten wir darüber informieren, wieso Zahnbeläge so schädlich sind und was Eltern und Kinder konkret dagegen tun können.

Zahnbeläge – der Ursprung allen Übels im Mund

Bei uns allen bilden sich im Laufe eines Tages Zahnbeläge – diese raue, klebrige Masse auf den Zähnen. Das ist erstmal ein natürlicher Prozess, gleichzeitig aber auch der Grund, warum wir Zähne putzen: Wir wollen die Zahnbeläge entfernen, denn sie bestehen u.a. aus Nahrungsresten, Eiweißen, Speichel und Bakterien. In einem kleinem, millimetergroßem Körnchen Zahnplaque befinden sich Millionen von Bakterien, die Zucker und einfache Kohlenhydrate aus unseren Mahlzeiten zu aggressiven Säuren verstoffwechseln. Diese Säuren greifen sowohl die Zähne als auch das Zahnfleisch an. Solange es gelingt, die Zahnbeläge täglich durch eine gute Zahnputztechnik und Mundhygiene zu entfernen, bleiben unsere Zähne und das Zahnfleisch gesund. Problematisch wird es, wenn das Zähneputzen über einen längeren Zeitraum nicht gut klappt oder immer wieder ganz ausfällt, denn dann können die Säuren der Bakterien wirken. Eine Zahnfleischentzündung ist eine kurzfristige und umkehrbare Folge. Karies und tiefergehende Schäden am Zahnhalteapparat (Parodontitis) hingegen entstehen über die Dauer und sind nicht mehr rückgängig zu machen.

Und nun?

Um Parodontitis und Karies zu vermeiden, müssen die Zahnbeläge weg! Und das bedeutet gründliches und konzentriertes Zähneputzen: mindestens 2x am Tag für jeweils 2-3 Minuten. Womöglich wird das Zahnfleisch Ihres Kindes dabei etwas schmerzen und ggf. auch bluten. Das ist ganz typisch für eine Zahnfleischentzündung. Wichtig ist, dass Ihr Kind trotz des unangenehmen Empfindens und ggf. Blutens weiter putzt, denn genau dort sitzen die Zahnbeläge, die zur Entzündung führen und Schaden anrichten. Bereits nach einigen Tagen guten Putzens wird sich das Zahnfleisch wieder spürbar erholen.

Für Sie als Eltern ist es besonders für die nächste Zeit wichtig, sicherzustellen, dass Ihr Kind regelmäßig Zähne putzt und es im gründlichen Putzen zu bestärken. Ihre Zahnarztpraxis kann Sie dabei mit der Individualprophylaxe unterstützen, indem z.B. die Zahnbeläge sichtbar gemacht werden und eine gute Putztechnik eingeübt wird.

Wir sind bei Fragen und dem Wunsch nach einem Gespräch gern für Sie da!

Hansestadt Lübeck
Der Bürgermeister
Gesundheitsamt
Zahnärztlicher Dienst
Sophienstraße 2 - 8 | 23560 Lübeck
(0451) 122 5380
zahnarzt@luebeck.de
www.luebeck.de