FLUORIDIERUNGSMASSNAHMEN ZUR KARIESPRÄVENTION

Fluoride werden über fluoridiertes Speisesalz, fluoridhaltige Zahnpasta, Fluoridtabletten, fluoridhaltige Gele und Lacke in die Mundhöhle eingebracht und können dort mit der Zahnoberfläche reagieren. Sie helfen so dem Zahnschmelz, widerstandsfähiger gegen die Säureangriffe der Karies verursachenden Bakterien zu werden.

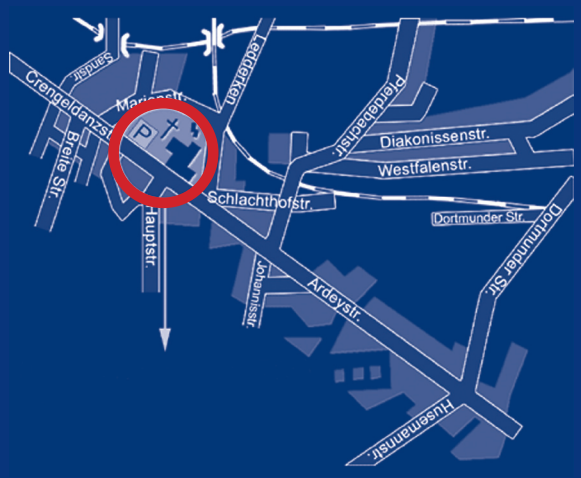
Grundsätzlich ist es für eine gute kariesprophylaktische Wirkung der Fluoride notwendig, diese kontinuierlich anzuwenden.

Diese kontinuierliche Anwendung ist z. B. durch das tägliche Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta gewährleistet. Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes bis zum Durchbruch des ersten bleibenden Zahnes (ca. 6. Lebensjahr) sollten Zahnpasten mit einer niedrigen Fluoridkonzentration (0,05 % Fluorid) verwendet werden.

Dabei sollte bis zum zweiten Geburtstag nur einmal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta geputzt werden. Nach dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne kann dann mit einer Erwachsenenzahnpasta (0,10 – 0,15 % Fluorid) mindestens zweimal täglich eine Zahnreinigung erfolgen. Ab dem Schulalter sollte einmal wöchentlich zusätzlich ein Fluoridgel verwendet werden.

Die genaue Anwendung sowie weitere Maßnahmen zur Kariesprophylaxe erläutern wir Ihnen gerne im Rahmen der zahnärztlichen Kontrolluntersuchung.

SO FINDEN SIE UNS



Telefon: 0 23 02-28 245 88
Telefax: 0 23 02-28 245 89

Marienplatz 2 · 58452 Witten
www.zahnklinik-marienhospital.de

ZAHNKLINIK am MARIEN-HOSPITAL

Jede Schwangerschaft kostet einen Zahn ...

ZAHNKLINIK am MARIEN-HOSPITAL

www.zahnklinik-marienhospital.de

... DIESER SPRUCH GILT AUS MEDIZINISCHER SICHT SCHON LANGE NICHT MEHR ...

... Tatsächlich gingen jedoch früher Schwangerschaften häufig mit dem Verlust von Zähnen einher, denn Schwangere sind aufgrund zahlreicher Umstellungen im Körper für Zahnerkrankungen besonders anfällig.

Die Hormone spielen verrückt, die Stimmungsschwankungen werden größer und die körperlichen Veränderungen werden zusehends deutlicher. Eine Schwangerschaft hat immer Auswirkungen auf den gesamten Körper, Zähne und Zahnfleisch bilden hier keine Ausnahme. Der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt und eine risikoorientierte Individualprophylaxe sind Pflicht.

Die Schwangerschaftshormone führen zu einer vermehrten Durchblutung der Schleimhaut in Verbindung mit einer Auflockerung des Gewebes.

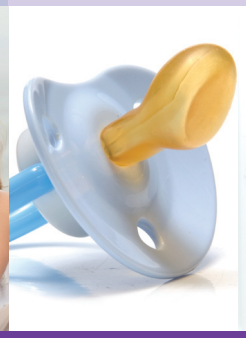
Die chronische Entzündung des Zahnhalteapparates – die Parodontitis – kann dadurch ausgelöst und bestehende Erkrankungen können verstärkt werden. Erstes Warnzeichen: Zahnfleischbluten!

Welche Komplikationen können entstehen?

Eine Parodontitis kann hierbei nicht nur zu Zahnverlust führen. Klinische Studien zeigen, dass eine bestehende Parodontitis das Risiko für eine Frühgeburt oder ein untergewichtiges Neugeborenes um das 7-fache erhöhen kann. Durch die chronische Zahnfleischentzündung gelangen kontinuierlich körpereigene und bakterielle Entzündungsstoffe in die Blutbahn, die vorzeitige Wehen auslösen können. Durch eine gute Mundhygiene und regelmäßige zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen kann man diesen Komplikationen vorbeugen.

UNSERE EMPFEHLUNGEN ZUR ZAHNGESUNDHEIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

- Gehen Sie im vierten und im achten Schwangerschaftsmonat zur zahnärztlichen Kontrolluntersuchung.
- Gönnen Sie sich in der Schwangerschaft eine regelmäßige professionelle medizinische Zahnreinigung.
- Reinigen Sie mindestens zweimal täglich Ihre Zähne mit einer weichen Zahnbürste und mit fluoridhaltiger Zahnpasta.
- Benutzen Sie Zahnseide und Interdentalbürsten zum Reinigen der Zahnzwischenräume – unsere Prohylaxeassistentinnen beraten Sie gerne!
- In den ersten Monaten der Schwangerschaft leiden viele Frauen an Übelkeit und Erbrechen. Danach sollten die Zähne nicht sofort geputzt werden, denn die Magensäure greift den Zahnschmelz an. Ein sofortiges Zähneputzen würde wertvolle Schmelzkristalle aus der Zahnoberfläche lösen. Spülen Sie den Mund lieber mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung aus und holen das Zähneputzen eine halbe Stunde später nach.
- Ernähren Sie sich ausgewogen. Nehmen Sie täglich Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte zu sich. Vermeiden Sie zuviel Zucker. Essen Sie Süßigkeiten nicht zwischendurch, sondern lieber zu den Hauptmahlzeiten – anschließend Zähne putzen nicht vergessen.



WAS SIE SCHON HEUTE ÜBER DIE ZAHNPFLEGE IHRES KINDES WISSEN SOLLTEN

Bevor sich der erste Milchzahn ankündigt, scheint die Zahnvorsorge für Babys ein überflüssiges Thema. Genau diese Annahme ist falsch.

Karies ist eine Infektionskrankheit

Alle Babys kommen ohne die Karies auslösenden Keime auf die Welt. Sie werden ihnen erst später übertragen, nicht zuletzt auch häufig durch die Mütter. Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft regelmäßig prophylaktisch betreut wurden, bekommen weniger Karies. Die Vorbeugung von Karies für Ihr Kind kann bereits im Mutterleib beginnen. Im Optimalfall haben Sie schon vor der Geburt alle erkrankten Zähne bei sich selber behandeln lassen. So können Sie Ihre eigenen Kariesbakterien reduzieren und Ihr Kind nicht so schnell anstecken.

Von Anfang an ...

Auch nach der Geburt gilt es die häufigsten Übertragungswege zu vermeiden. Nehmen Sie z. B. nicht den Nuckel Ihres Kindes in den Mund um ihn zu „säubern“. Das gleiche gilt für den Löffel und den Sauger des Milchfläschchens.

Folgende Punkte sollten Sie für die Zahngesundheit Ihres Kindes beachten:

- Lassen Sie Ihr Kind nicht am Daumen nuckeln, sondern geben Sie ihm einen kiefergerechten Sauger. Gewöhnen Sie jedoch nach Möglichkeit Ihrem Kind das Nuckeln bis zum dritten Lebensjahr ab. Über entsprechende Hilfsmittel informieren wir Sie gerne.
- Die erste zahnärztliche Untersuchung Ihres Kindes sollte im Alter von ca. 9 Monaten erfolgen. So lernt Ihr Kind die Abläufe frühzeitig kennen und Sie verhelfen ihm dazu, ein weitgehend angstfreier Patient zu werden.
- Putzen Sie von Anfang an die Zähne Ihres Kindes, verwenden Sie dazu eine spezielle weiche Babyzahnbürste. Mit zunehmender Zahnzahl benutzen Sie zusätzlich eine etwa erbsengroße Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpasta.
- Um das Auftreten der frühkindlichen Karies zu verhindern, vermeiden Sie zucker- und säurehaltige Lebensmittel und Getränke. Hierzu zählen besonders Früchtetees, Apfelschorlen und natürlich Süßigkeiten.