



Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie uns eine Mail (dolomiten.gesundheit@athesia.it) oder per Post (mit Angabe Ihrer Adresse) an Tageszeitung „Dolomiten“, Gesundheitsredaktion; Weinbergweg 7; 39100 Bozen. Jede Frage wird beantwortet.

Nächsten Samstag: Pilze

BOZEN. Mittlerweile sprießen sie tatsächlich wie Pilze aus dem Boden – und in einer ungeheuren Vielfalt: Mindestens 5000 verschiedene Pilzsorten gibt es in Südtirol, die allermeisten sind absolut ungenießbar. Pilze sind das Thema am nächsten Samstag.

Dr. Tomasi's Gesundheitstipp der Woche

Eine adäquate Zahnbürste und die passende Zahnpasta sind unentbehrliche Waffen zur Bekämpfung der Karies. Aber nur, wenn man sie richtig und regelmäßig einsetzt.

► Die Zahnpasta sollte möglichst eine **niedrige Abrasivität** haben: Sie sollte nicht zu einer zu starken Abrasion des Schmelzes und des Zahnbeins beitragen. Das steigert das Risiko von freiliegenden, empfindlichen Zahnhälsen und keilförmigen Defekten. Den Abrasivitätsgrad erfährt man vom RDA-Wert, der aber nicht immer auf der Verpackung angegeben ist: Ein Wert von bis zu 30 bedeutet geringe Abrasivität, von 35 bis 50: guter Kompromiss zwischen geringer Abrasivität und Reinigungswirkung; 50 bis 70: etwas höhere Abrasivität bei stärkerer Reinigung; 70 bis 80: mittlere Abrasivität, keinesfalls für den Dauergebrauch; 95 bis 100: hohe Abrasivität, keinesfalls für den Dauergebrauch.



► Nicht die Menge der Zahnpasta ist für eine gute Zahnreinigung ausschlaggebend. Es reicht also schon wenig Zahnpasta. **Wichtiger ist die Technik:** Putzen Sie nach dem KAI-System: zuerst Kaufläche borsten, dann Außenflächen und danach Innenflächen mit zarten fegenden und rüttelnden Bewegungen, die das Zahnfleisch schonen und den Zahnbelag optimal entfernen. Vergessen Sie nicht die Zähne ganz hinten, die schwer zu erreichen sind.

► Propoli in der Zahnpasta hat antibakterielle, Salbei entzündungshemmende und Pfefferminz auch antiseptische Wirkung; Ringelblume hat entzündungshemmende, lindernde Wirkung; Aloe wirkt vernarbend.

Süß und sauer machen löchrig

ZAHNGESUNDHEIT: Karies ist häufigste Zahnerkrankung – Säuren greifen Zahnschmelz an – Mund- und Zahnhygiene hilft gegen Karies

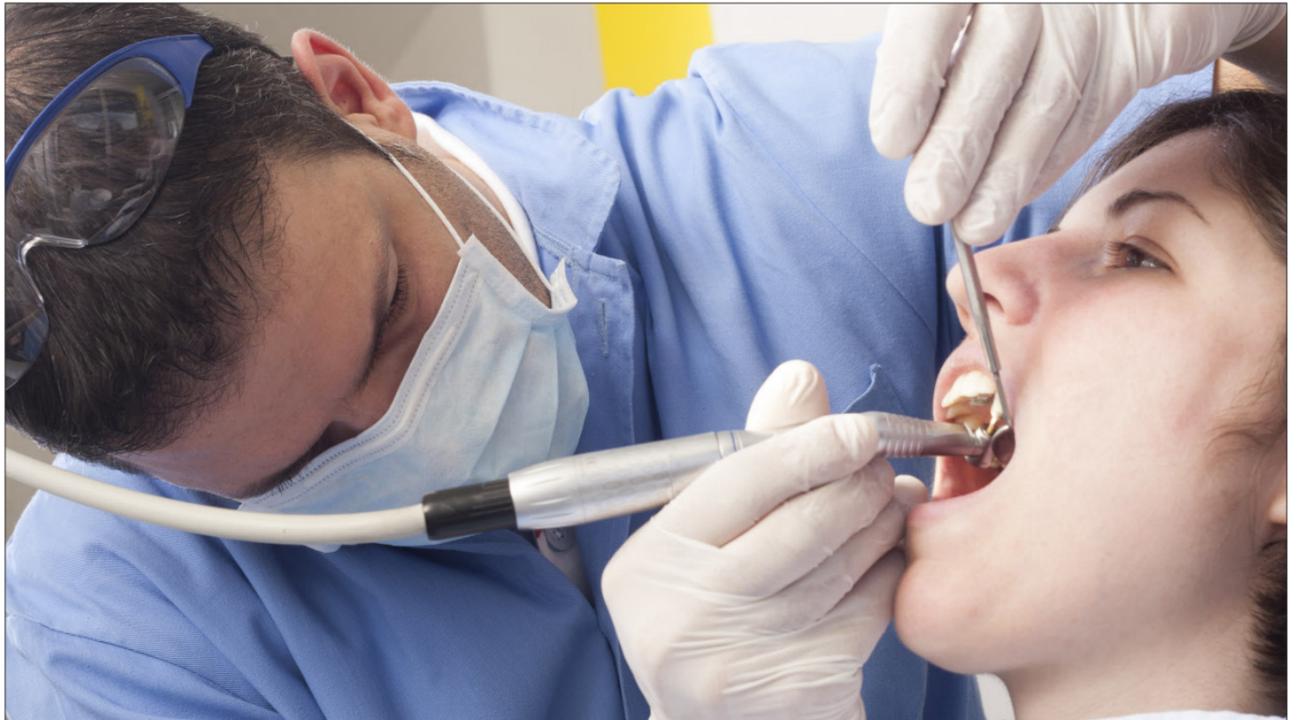
BOZEN (wib). Auch wenn Vorsorge und ein gesteigertes Zahnbewusstsein mittlerweile Früchte tragen und die Kariesfälle über die Jahre abgenommen haben: Die „Zahnfäule“ ist trotzdem immer noch die häufigste infektiöse Zahnerkrankung in den industrialisierten Ländern. Damit die Bakterien im Mund keine Chance haben, ist Zahnpflege von Kindesbeinen an unumgänglich.

Bakterien in der Mundhöhle sind die Hauptverursacher von Karies. „Karies ist eine Erkrankung der Zahnhartsubstanz, bei der durch bestimmte Bakterien unter Einfluss kariogener Nahrung Säuren gebildet werden“, erklärt der Bozener Zahnarzt Dr. Gernot Obermair. „Diese lösen Bestandteile aus dem Zahn heraus. Mit der Zeit entsteht ein Loch, die Karies“. Kariogen ist dabei in erster Linie Zucker, also im Prinzip jede Nahrung, die Kohlenhydrate enthält, da aus ihnen Zucker gebildet werden kann. Aber auch saure Speisen und Getränke können zu Zahnschäden führen.

„Zur Entstehung von Karies kommt es, wenn zerstörende Faktoren wie Bakterien, Zucker und falsche Ernährungsgewohnheiten, die schützenden Faktoren wie Speichel, korrekte Mundhygiene und Widerstandsfähigkeit der Zähne, überwiegen“, erklärt Dr. Obermair. „Durch Säuren werden mehr Bestandteile aus den Zähnen herausgelöst als durch den Speichel wieder eingelagert werden.“ Speichel neutralisiert nämlich Säuren im Mund, wirkt antibakteriell und fördert die Remineralisierung der Zähne.

Besonders anfällig für Karies seien die „Rillen“ in den Backenzähnen, „weil dort Speisereste und Zahnbeläge gut haften bleiben“, sagt Dr. Obermair. Auch Milchzähne seien vor Karies keineswegs geschützt.

Beginnende Kariesstellen sehen in der Regel weiß-milchig aus, fortgeschrittene gelb-braun. Schmerzen verursacht Karies häufig erst später, wenn der Zahnschmelz schon durchbrochen ist und die Karies das Zahn-



Wenn der Zahnarzt zum Bohrer greifen muss, ist Karies meist schon weit fortgeschritten. Eine gesunde Ernährung, korrekte Mund- und Zahnhygiene und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können viele Schmerzen ersparen und Karies verhindern.

innere bereits erreicht hat. „Kommt es dadurch zu einer Entzündung des Zahnnerven können starke Schmerzen auftreten. In diesem Fall kann nur mehr der Zahnarzt helfen.“ Die Karies kann bis zur kompletten Zerstörung des Zahnes fortschreiten.

Mund- und Zahnhygiene hilft wirksam gegen Karies

Weil beim Auftreten von Schmerzen der Zahn meist schon beschädigt ist, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wichtig. Der Zahnarzt erkennt Karies durch eine Inspektion aller Zahnflächen. Spezielle Röntgenbilder helfen bei der Früherkennung, denn in den Zahnzwischenräumen erkennt man „versteckte“ Karies mit bloßem Auge erst im fortgeschrittenen Stadium.

Karies wird meist mit dem Bohrer – oder dem Laser – aus dem Zahn entfernt. „Das Loch wird dann mit einer Füllung verschlossen und abgedichtet, damit die Bakterien draußen bleiben“, erklärt Dr. Obermair. Es gibt Füllmaterialien aus Kunststoff, Kera-

dem der Zahnarzt bei einer Kontrollvisite der Eltern oder Geschwister beiläufig auch in den

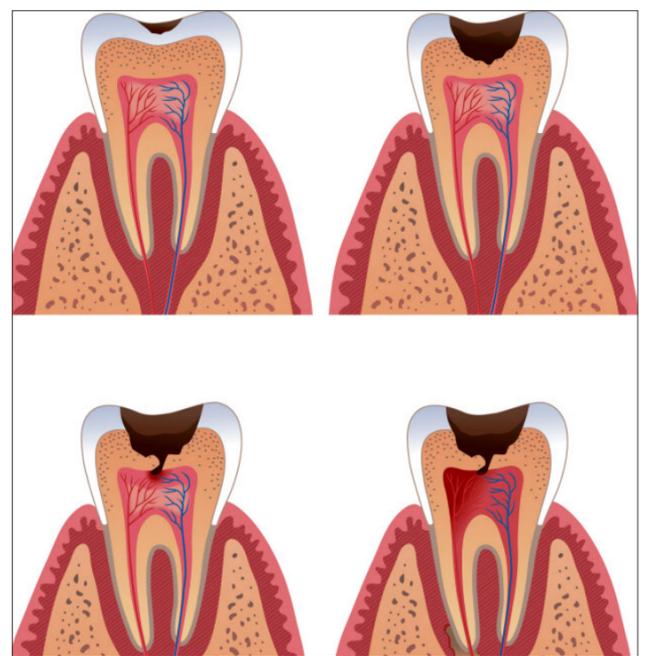
mik, Metalllegierungen oder das wegen seiner Quecksilberbeimischung häufig kritisierte Amalgam. Aufklärung, Vorsorge und auch ein gesteigertes Zahnbewusstsein der Eltern haben dazu geführt, dass in den vergangenen 20 Jahren Karies abgenommen hat. „Eltern wollen ihren Kindern die oft selbst erlebten Probleme mit den Zähnen ersparen“, weiß der Zahnarzt. Eine regelmäßige Mund- und Zahnpflege hilft nämlich wirksam gegen Karies. Sie beseitigt Plaque, Bakterien und Säure von der Zahnoberfläche. „Zähne putzen sollte man zwei bis drei Mal am Tag – auf jeden Fall vor dem Schlafengehen“, erklärt Dr. Obermair. Mit welcher Zahnbürste, das spiele keine wesentliche Rolle, wichtiger sei die korrekte Technik (siehe dazu Interview unten).

Wichtig sei die Zahnpflege vom ersten Zahn an – „zuerst spielerisch durch das Kind mit Nachreinigung der Eltern“. Spielerisch sollte auch die erste Visite beim Zahnarzt mit zwei bis drei Jahren vor sich gehen, etwa in-

dem der Zahnarzt bei einer Kontrollvisite der Eltern oder Geschwister beiläufig auch in den

Mund des Kleinkindes schaut, rät Dr. Obermair.

© Alle Rechte vorbehalten



Zuerst ganz klein, danach immer größer und tiefer: die Karies.

FRAGE DER WOCHE

Stimmt es, dass ein Apfel das Zähneputzen ersetzt?



Nein, das ist ein weit verbreiteter Irrtum. Das Apfelkauen kann zwar oberflächliche Beläge von den Zähnen holen, nicht aber Speisereste in den Zwischenräumen. Zudem greifen die Fruchtsäuren des Apfels den Zahnschmelz an, und auch der Fruchtzucker ist für Karies eher förderlich. Deshalb: Zähneputzen nicht vergessen, aber damit eine Weile warten, denn wer nach dem Essen säurehaltiger Lebensmittel zu schnell die Zähne putzt, hilft den Säuren damit bei ihrer „Arbeit“.



„Wichtiger als Zahnbürste ist die Putztechnik“

INTERVIEW: Dr. Gernot Obermair über richtige Putztechnik, Zahnbürsten, Mundhygiene und das „Nuckelflaschensyndrom“

BOZEN. Eine korrekte Mund- und Zahnpflege und mindestens einmal im Jahr eine professionelle Mundhygiene beim Zahnarzt verhilft zu gesunden und schönen Zähnen. Das betont der Zahnarzt Dr. Gernot Obermair im Interview.

„Dolomiten“: Herr Dr. Obermair, was ist der wichtigste Risikofaktor für Karies?

Dr. Gernot Obermair: Der wichtigste Risikofaktor ist zu häufige zucker- bzw. säurehaltige Nahrung. Dabei sind die Zähne ständig einem sauren Milieu ausgesetzt, was zu einer fortschreitenden Zerstörung der Zahnhartsubstanz führt.

„D“: Kann Karies auch schon Kleinkinder betreffen?

Dr. Obermair: Kleinkinder bekommen die Kariesbakterien meist von der Hauptbezugsperson übertragen, zum Beispiel



„Prophylaxe vermeidet Zahnschäden, verhilft zu schöneren und gepflegteren Zähnen und einem gepflegten Aussehen.“
Dr. Gernot Obermair

durch das Abschlecken des Schnullers oder des Löffels. Durch zuckerhaltige Getränke können die Schneidezähne kariös zerstört werden, das nennt man „Nuckelflaschensyndrom“.

„D“: Karies ist also ansteckend?

Dr. Obermair: Im weitesten Sinne ja. Zur Erkrankung kommt es aber nur, wenn andere Risikofaktoren dazukommen, wie schlechte Mundhygiene oder falsche Ernährung.

„D“: Stichwort Mundhygiene: Wie oft sollte man sich am Tag

die Zähne putzen? Und ist eine elektrische Zahnbürste besser als die manuelle?

Dr. Obermair: Zwei bis drei Mal am Tag sollte man seine Zähne putzen – vor allem vor dem Einschlafen, weil in der Nacht der Speichelfluss stark reduziert ist und somit auch der Schutz. Ob mit der normalen Zahnbürste oder der elektrischen spielt nicht die wesentliche Rolle. Wichtiger ist die korrekte Technik. Es müssen alle Zahnflächen gründlich gereinigt werden, also bis zur vollständigen Belagse Entfernung. Beläge (Plaque) bestehen haupt-

sächlich aus Bakterien. Je weniger auf den Zähnen sind, desto weniger Schäden können sie anrichten. Auch die Zahnpasta ist nur ein Faktor von vielen. Sie sollte aber Fluorid enthalten, das stärkt den Zahnschmelz.

„D“: Wie wichtig ist Zahnseide?

Dr. Obermair: Genauso wichtig wie die Zahnbürste ist die Pflege der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen. Dadurch wird Zwischenraumkaries und Zahnfleischentzündung verhindert.

„D“: Und Mundhygiene?

Dr. Obermair: Professionelle Mundhygiene in der Zahnarztpraxis hilft zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch. Fast in jedem Mund gibt es schwer erreichbare Stellen. Diese werden bei der Mundhygienesitzung gründlich gereinigt. Die Häufigkeit richtet sich nach der

individuellen Mundsituation des Patienten. Ist alles perfekt reicht einmal im Jahr, sonst meistens alle sechs Monate, bei Problemen auch öfter. Prophylaxe vermeidet Zahnschäden, dient dem Erhalt der Zähne und verhilft zu schöneren und gepflegteren Zähnen und damit zu einem gepflegten Aussehen.

„D“: Was versteht man unter Fissurenversiegelung?

Dr. Obermair: Die Fissuren, also Rillen auf den Backenzähnen sind besonders anfällig für Karies, da sie für die Zahnbürste nicht bis in die Tiefe reinigbar sind. Durch eine Versiegelung werden diese Risikostellen mit einem dünnen dauerhaften Kunststofflack abgedichtet. Bei korrekter Ausführung und regelmäßiger Kontrolle bieten sie einen zusätzlichen Schutz vor Karies.

Fragen: Dr. Cristina Tomasi
© Alle Rechte vorbehalten