



**Kraftvoll zubeißen:**  
Das ist mit eigenen  
Zähnen bei guter  
Pflege nicht nur  
in jungen Jahren  
möglich

# Zahn-Probleme?

## Nicht gleich an Implantate denken!

*Mit neuen Methoden können Zahnärzte heute nämlich wesentlich effizienter und erfolgreicher für den Erhalt eines Zahnes kämpfen*

**S**pätestens ab 40 plagen sich viele mit aufwendigen und teuren Behandlungen für Zahnersatz. „Völlig unnötig“, sagt Dr. Jens Thomsen, Zahnarzt und Prophylaxe-Fachmann aus Hamburg. Er kritisiert: „Heute werden oft erkrankte Zähne, die durch Therapien erhalten werden könnten, durch Implantate ersetzt.“ Dr. Thomsen rät, sich im Zweifelsfall lieber für die Behandlung der Zähne zu entscheiden. Sein Argument: Selbst bei einem für Parodontose anfälligen Patienten dauert es ohne Behandlung rund 50 Jahre, bis natürliche Zähne ausfallen. Fast jeder dritte Implantat-Patient dagegen leidet schon nach wenigen Jahren an einer „Periimplantitis“ (Entzündung

und Rückgang von Schleimhaut und Knochen im Implantat-Bereich – ähnlich der Parodontitis an echten Zähnen). Unbehandelt führt das oft zum Verlust des Implantats. „Es muss keine Ausnahme sein, dass man mit 80 noch eigene Zähne besitzt“, so Dr. Thomsen. Wichtig ist eine sorgfältige Pflege und die richtige Zahncreme. Die sollte bis 1500 ppm Fluorid enthalten und nicht zu viele Schleifpartikel, denn dadurch wird der Zahnschmelz angegriffen. Eine Langzeitstudie an 375 Patienten belegt: Von 12 000 untersuchten Zähnen gingen bei guter Pflege innerhalb von 30 Jahren durch Karies oder Parodontitis nur 21 Zähne verloren – pro Patient also weniger als ein Zahn.

### Pflege: Die 9 besten Tipps



- 1** Zweimal täglich je drei Minuten Zähne putzen.
- 2** Nach dem Essen mindestens 30 Minuten warten. Sonst leidet der durch säurehaltige Nahrung aufgeweichte Zahnschmelz.
- 3** Niemals kräftig schrubben! Mit sanftem Druck in einem Winkel von 45 Grad putzen.
- 4** „Von Rot nach Weiß“ lautet die Regel. Die Beläge immer vom Zahnfleisch zu den Zahnkronen hin beseitigen.

- 5** Die Rückseite nicht vergessen! Auch dort setzen sich Beläge ab.
- 6** Zum Schluss sind die Kauflächen der oberen und unteren Backenzähne an der Reihe. Hier dürfen Sie ruhig kräftig schrubben.
- 7** Die elektrische Bürste reinigt gründlicher. Wichtig: Weiche Borsten wählen, sie schonen das Zahnfleisch.
- 8** Nur mit Zahnseide/ Interdentalbürsten lassen sich die Zahnzwischenräume wirklich gut reinigen, daher einmal täglich ein Muss.
- 9** Die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt ist zwei- bis dreimal im Jahr sinnvoll und ratsam, muss aber in der Regel selbst bezahlt werden (ca. 80 €).