



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Zähne

**Ausdruck unserer
Gesundheit und
Schönheit**

Tipps für die richtige
Zahnpflege und Vorsorge



Impressum

Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller:

Bundesministerium für Gesundheit
Bereich Verbrauchergesundheit
Radetzkystraße 2, 1030 Wien
Tel.: +43 (1) 711 00 – 0
<http://www.bmg.gv.at>

Für den Inhalt verantwortlich:

Dr. Alexander Zilberszac
Dr. Karin Gromann

Inhaltliche Unterstützung:

Univ.Prof.Dr. Thomas Bernhart
OSR-Kommission Zahnmedizin, Prophylaxe

Druck:

Druckerei des BMG, Radetzkystrasse 2, 1030 Wien

Bestellmöglichkeit:

Tel.: +43 (810) 81 81 64
broschuerenservice@bmg.gv.at

Fotos:

Getty Images

ISBN Nr.: 978-3-902611-35-2

Das Bundesministerium für Gesundheit und Kosmetik transparent bekennen sich zur gesellschaftlichen Gleichstellung von Mann und Frau. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung beide Geschlechter.

Vorwort des Ministers



Liebe Leserinnen und Leser!

Haben Sie schon einmal so richtig unter Zahnschmerzen gelitten? Dann wissen Sie, wie sehr Ihre Lebensqualität darunter leidet. Kranke Zähne verursachen nicht nur Schmerzen, allzu oft haben sie auch nachteilige Auswirkungen auf unseren gesamten Körper. Veränderte Ernährungsgewohnheiten sowie eine unzureichende Zahn- und Mundhygiene sind die häufigsten Ursachen für das Auftreten von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen. Im schlimmsten Fall kann dies zum totalen Zahnverlust führen.

Gesunde und schöne Zähne sind keine Selbstverständlichkeit. Abgesehen davon, dass sie Ihre Attraktivität und Ihr Selbstbewusstsein erhöhen, signalisieren sie Ihrer Umgebung Gesundheit und Erfolg. Nur durch regelmäßiges Zähneputzen schon ab dem frühen Kindesalter wird der Grundstein für gesunde und gepflegte Zähne gelegt. Nicht zu vergessen die regelmäßigen Kontrollen bei Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt. Sie werden Sie gerne unterstützen und beraten.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie viele Hinweise, wie Sie Ihre Zähne optimal pflegen und schützen. Weiters bekommen Sie Informationen über Inhalts- und Wirkstoffe von Zahnpasten, deren Einsatzgebiete und vieles mehr. Dieses Wissen soll Ihnen helfen, das Beste für Ihre Zähne zu tun.

Ihr

Alois Stöger

Bundesminister für Gesundheit



„Smile Design“ – auf die optische Gesamtharmonie kommt es an

Ein Lächeln wird als schön empfunden, wenn die Zähne, das Zahnfleisch und der gesamte Lippen- und Mundbereich harmonisch zueinander passen. Es ist daher wichtig, nicht nur auf gesunde und gleichmäßige Zähne zu achten, sondern auch darauf, wie sie zu unserem Gesamtbild passen. Experten sprechen in diesem Zusammenhang vom sogenannten „Smile Design“, das individuell berücksichtigt werden muss.

Ein weiterer Fachbegriff lautet „ästhetische Zahnmedizin“. Sie beschäftigt sich mit der Zahnverschönerung und bezieht sich auf die Zahnfarbe, die Zahnform, die Zahnstellung und auf das Zahnfleisch. Ästhetisch schöne Zähne signalisieren Selbstsicherheit, Wohlbefinden und Jugendlichkeit. Sie sind wichtig für soziale Kompetenz und beruflichen Erfolg – wesentliche Wertmarken unserer heutigen Gesellschaft. Neben dem Basisprogramm Zahnpflege, das auf den folgenden Seiten beschrieben wird, finden Sie Informationen und Tipps, was Sie tun können, um Ihre Zähne optimal zur Geltung zu bringen.



Richtig Zähne putzen – der Grundstein für gesunde und attraktive Zähne

Halten Sie sich an die „**2x2-Formel**“. Sie sollten mindestens zwei Mal täglich je zwei Minuten lang Ihre Zähne putzen. Dabei können Sie wählen zwischen einer elektrischen Zahnbürste oder einer Handzahnbürste.



Elektrische Zahnbürsten sorgen automatisch für die richtigen Putzbewegungen, wobei Sie darauf achten sollten, dass alle Oberflächen langsam abgefahren werden.

Wegen der einfachen Handhabung und dem guten Putzergebnis sind elektrische Zahnbürsten für Kinder und ältere Menschen besonders gut geeignet. Gerade die praktische Putzart birgt aber auch eine Gefahr: Wenn zu fest aufgedrückt wird, kann der Zahnschmelz Ihrer Zähne leicht verletzt werden. Moderne elektrische Zahnbürsten haben deshalb eine **Anpresskontrolle**. Sie leuchtet auf, wenn Sie zu stark drücken.

Bei **Handzahnbürsten** ist es wichtig, auf abgerundete Kunststoffborsten zu achten. Es gibt verschiedene Modelle, die sich vor allem durch die Borstentypen und das Design unterscheiden.

Manche konzentrieren sich auf die gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume, andere wiederum wurden speziell für empfindliche Zähne entwickelt.

Die richtige Putztechnik:

1



Wichtig ist, dass Sie immer von Rot nach Weiß putzen, also vom Zahnfleisch in Richtung Zahn.

2



Reinigen Sie mit sanftem Druck und kreisenden Bewegungen.

3



Nur die Kauflächen sollten waagrecht gebürstet werden.

4



Vergessen Sie nicht auf die Reinigung der Zahnninnenseite. Halten Sie dazu die Bürste senkrecht.



Tipps aus der zahnärztlichen Praxis

*Kinder sollten immer **altersgerechte Kinderzahnbürsten mit kleinerem Bürstenkopf und größerem Griff** verwenden! Bis ins Volksschulalter empfiehlt es sich, dass Eltern kontrollieren, ob die Zähne wirklich gründlich gereinigt sind und eventuell nachputzen.*

*Zahnbürsten müssen **nach dem Gebrauch immer sorgfältig abgespült** werden und gut trocknen können.*

*Wechseln Sie Ihre Zahnbürste spätestens **alle zwei Monate** und jedes Mal nach Krankheiten.*

Zahnspangen-Träger aufgepasst: Die Zähne bei festsitzenden Zahnspangen müssen besonders gut gereinigt werden. Nur so kann vermieden werden, dass sich zwischen den Brackets, O-Ringen oder Drahtbögen Zahnbelag bildet, der Karies hervorruft. Es gibt spezielle Zahnbürsten und Aufsätze, die bei der schonenden Reinigung helfen.



Zahnseide & Co

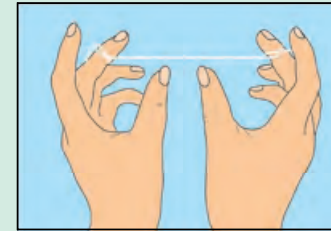
Gewissenhaftes Zähneputzen ist gut, genügt aber nicht. Eine tägliche zusätzliche gründliche Reinigung an Stellen, wo die Zahnbürste nicht hinkommt, entfernt Plaque und Speisereste und schützt vor Kariesbefall. Bei **engen Zahnzwischenräumen** ist die Verwendung von **Zahnseide** eine wichtige Ergänzung.

Zahnzwischenraumbürstchen (= Interdentalbürstchen) eignen sich bei **größeren Abständen zwischen den Zähnen**, oder wenn das Zahnfleisch zurückgegangen ist.

Es gibt verschiedene Meinungen, ob die Reinigung vor oder nach dem Zähneputzen erfolgen sollte. Wichtig ist vor allem, dass die Zahnzwischenräume überhaupt regelmäßig gesäubert werden und man dafür das geeignete „Werkzeug“ benutzt. Mehr dazu lesen Sie in den Empfehlungen des Obersten Sanitätsrats (OSR) im Internet (siehe Linkverzeichnis).

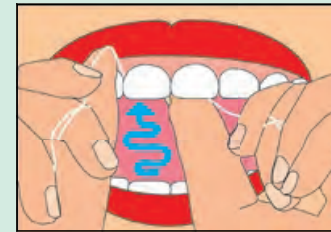
Achtung: Lassen Sie sich die richtige Verwendung vom Zahnarzt oder der Zahnärztin zeigen.

Hier ein paar Tipps zur Anwendung von Zahnseide:



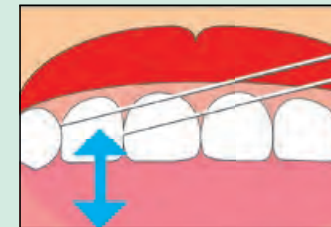
Zahnseide anfassen

Es werden ca. 50 cm Zahnseide abgetrennt und anschließend 2- bis 3-mal an den Enden um den rechten und mehrere Male um den linken Mittelfinger gewickelt – bis zwischen den beiden Händen 5 bis 10 cm Faden frei bleiben.



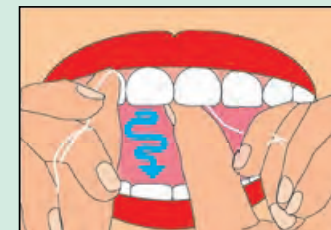
Zahnseide einführen

Zu Beginn der Reinigung im Oberkiefer wird der Faden straff über beide Daumen gespannt. Anschließend wird die Zahnseide vorsichtig in die Zahnzwischenräume eingeführt. Dabei ist darauf zu achten, dass das Zahnfleisch nicht verletzt wird. Bei engen Zwischenräumen kann eine leichte Hin-und-her-Bewegung hilfreich sein, um die Kontaktpunkte der Zähne zu überwinden.



Fädeln

Die Zahnseide wird U-förmig um den einzelnen Zahn herum gelegt. Anschließend wird der Faden etwa mit leichtem Druck auf und ab bis unter den Zahnfleischrand bewegt. Dieser Ablauf wiederholt sich dann bei der Reinigung am Nachbarzahn.



Zahnseide herausziehen

Der Faden wird über die Kontaktpunkte hinweg herausgeführt oder bei besonders straffen Kontaktpunkten seitlich aus dem Zahnzwischenraum entfernt. Anschließend wird die Reinigung im Unterkiefer fortgesetzt, indem die Zahnseide über die Kuppen der beiden Zeigefinger gespannt wird.



Tipp vom Zahnarzt

Reinigen Sie auch die Pfeilerzähne einer Brücke. Unterhalb der Brückenglieder verwenden Sie am besten Zahnseide mit Einfädelhilfe.

Mundwässer und Mundspülungen

Mundwässer werden häufig als Konzentrate angeboten. In Wasser verdünnt, vermitteln die enthaltenen Essenzen, zum Beispiel von Pfefferminz und Menthol, einen frischen Atem. Sie dienen jedoch nur kurzfristig der Bekämpfung von Mundgeruch. Die Ursachen für schlechten Atem werden nicht nachhaltig beeinflusst.

Mundspülungen zur täglichen Anwendung sind gebrauchsfertig und sollten nicht verdünnt werden, damit sie ihre volle Wirkung entfalten können. Sie werden nach dem Zähneputzen verwendet und stellen so einen zusätzlichen Beitrag für eine bessere Mundhygiene dar. Die Inhaltsstoffe reduzieren Zahnbelag und beugen dem Entstehen von Zahnfleischentzündungen vor.

Im Gegensatz dazu werden **Arzneimittel** zur kurzfristigen Behandlung oder Vorbeugung bakterieller Infektionen im Mundraum eingesetzt. Diese Spülungen sind apothekenpflichtig und werden meist vom Zahnarzt verschrieben. Sie sollten nicht länger als empfohlen verwendet werden, da bei längerer Anwendung vor allem Zahnverfärbungen und Geschmacksirritationen auftreten können.



Tipp aus der zahnärztlichen Praxis

Eigens für Kinder gibt es alkoholfreie Produkte – achten Sie beim Kauf darauf!



Unterstützung vom Experten – Vorsorge bei Ihrem Zahnarzt

Neben der täglichen Basisreinigung ist die halbjährliche **Vorsorgeuntersuchung** durch Ihren Zahnarzt ein wichtiger Baustein zur Erhaltung gesunder Zähne. Im Zuge dessen können Sie sich auch informieren, ob und welche zahnästhetischen Korrekturmaßnahmen für Sie eventuell sinnvoll erscheinen.

Wer zusätzlich noch etwas für Zähne und Zahnfleisch tun möchte, lässt eine **regelmäßige professionelle Mundhygiene** durchführen.



Tipp vom Zahnarzt

Sehen Sie Ihren Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin als Berater für alle zahnrelevanten Themen und nicht nur als „Feuerwehr“ bei der Bekämpfung von akuten Problemen! Suchen Sie sich daher jemanden, zu dem Sie Vertrauen und eine gute Gesprächsbasis haben.

Wie wirken Zahnpasten?

Zähne sind individuell und haben unterschiedliche Pflegebedürfnisse.

Es gibt heute eine große Auswahl an modernen Zahnpasten, die Putzkörper, Tenside, Hilfsstoffe und unterschiedliche Wirkstoffe in speziell aufeinander abgestimmten Kombinationen enthalten.



Kariesschutz: Karies wird durch säureproduzierende Bakterien verursacht, die eine Demineralisierung des Zahnschmelzes bewirken. Begünstigt wird dies durch den Konsum von säure- und zuckerhaltigen Getränken und Speisen. Der bekannteste Anti-Karies-Wirkstoff ist Fluorid. Er hemmt das Bakterienwachstum und fördert die Remineralisation des Zahnschmelzes.

Zahnsteinschutz: Zahnstein entsteht dadurch, dass Zahnbelag unter Einwirkung von Kalziumphosphat-Salzen aus dem Speichel zu Zahnstein mineralisiert. Dieser Prozess kann durch Zusätze in Zahnpasten verlangsamt werden.

Zahnfleischschutz: Mangelnde Mundhygiene und manche allgemeinen Erkrankungen (zum Beispiel Diabetes Mellitus Typ 1) fördern oberflächliche Entzündungen und Blutungen des Zahnfleisches (Gingivitis), sowie Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis). Eine regelmäßige und richtige Zahnreinigung, gute Mundhygiene sowie Zahnpasten mit Plaqueschutz kräftigen das Zahnfleisch und halten es in gesundem Zustand.

Plaqueschutz: Plaque ist gleichbedeutend mit Zahnbelag. Er besteht aus Nahrungsresten, Speichel, Bakterien und Stoffwechselprodukten und bildet sich nach jeder Mahlzeit. Wird er nicht entfernt, legt

er sich wie ein dünner Film über die Zähne. Er ist verantwortlich für die Entstehung von Gingivitis, Parodontitis und Zahnstein. Zahnpasten, die sich auf Zahnbelagsentfernung konzentrieren, enthalten antibakterielle Wirkstoffe, wie zum Beispiel Xylitol, Zinksalze oder ätherische Öle. Empfindliche, freiliegende Zahnhälse entstehen durch Rückgang des Zahnfleisches infolge von Zahnfleischentzündungen und falschen Putztechniken. Sie reagieren empfindlich auf äußere Reize wie Berührung, Kälte, Wärme oder Säuren. Spezielle Inhaltsstoffe für empfindliche Zahnhälse, wie zum Beispiel Kaliumsalze, Fluoride oder Hydroxylapatit dringen in die Zähne ein, beruhigen die Nerven und lindern den Schmerz.

Zahnverfärbungen: Sie entstehen einerseits durch innere Zahnverfärbungen infolge normaler Alterungsprozesse, andererseits durch äußere Auflagerungen wie zum Beispiel durch verschiedene Nahrungs- und Genussmittel (Cola, Rotwein, Tee und Tabak). Spezielle Zahnpasten, auch Zahnweißer genannt, haben einen höheren Anteil an Putzkörpern oder beinhalten Enzyme (Papain), die die oberflächlichen Verfärbungen entfernen oder den Belag zersetzen. Bei hartnäckigen Verfärbungen ist eine professionelle Zahnreinigung anzuraten.

Mundgeruch: Schlechter Atem wird unter anderem durch Bakterien verursacht. Spezielle Inhaltsstoffe in Zahnpasten (Aromaöle, antibakterielle Zusätze) sorgen für frischen Atem und verleihen ein Frischegefühl im Mund.

Je nach Aufgabenbereich gibt es Zahnpasten, die sich auf einen Aspekt konzentrieren und andere, die Rundumschutz in mehreren Bereichen bieten. Zusätzlich haben Sie die Wahl zwischen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen (Kräuter, Frucht, etc.).

Für Kinder gibt es spezielle Zahnpasten, deren Inhaltsstoffe wie zum Beispiel der Fluoridgehalt oder Intensität des Geschmacks auf Kinder abgestimmt sind.



Tipp aus der zahnärztlichen Praxis

Wechseln Sie hin und wieder Ihre Zahnpasta und stellen Sie so sicher, dass Ihre Zähne mit den unterschiedlichsten Wirkstoffen versorgt werden.



Woraus besteht eine Zahnpasta?

Schon vor mehr als 100 Jahren begann die Suche nach Wirkstoffen, die Karies und Zahnfleischentzündungen verhindern oder zumindest verringern können.

Fluoride wurden in diesem Zusammenhang um 1930 als wertvolle Inhaltsstoffe zur Bekämpfung von Karies entdeckt. Fluoride sind Salze, die einerseits in Form von fluori-

dierten Kochsalzen erhältlich sind, andererseits aber auch in der Natur vorkommen, zum Beispiel im Trinkwasser. Die geringe Konzentration reicht aber in den meisten Gegenden für eine ausreichende Kariesvorsorge (= Prophylaxe) nicht aus. Da die Wirksamkeit von Fluoriden für die Zahngesundheit wissenschaftlich nachgewiesen ist, gehört dieser Inhaltsstoff heute bei fast allen Zahnpasten zum Standard. Je nach Hersteller und Zusammensetzung der anderen Wirkstoffe werden verschiedene Fluoridarten, wie Natriumfluorid, Dinatriummonofluorophosphat (MFP), Aminfluorid oder Zinnfluorid eingesetzt. Die Konzentration darf laut Kosmetikverordnung maximal 0,15 % (= 1500 ppm) für Erwachsene und 0,05 % (= 500 ppm) für Kinder betragen. Die regelmäßige Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasten verringert das Kariesrisiko um 20-40 %.

Putzkörper (= Poliermittel oder Abrasivmittel)

Ihre Aufgabe ist es, den Zahnbelag mechanisch zu entfernen und die Zahnoberfläche aufzupolieren. Die Konzentration von Putzkörpern in Zahnpasten beträgt je nach Variante zwischen 15 und 50 %. Putzkörper bestehen meist aus wasserunlöslichen anorganischen Stoffen, wie Calciumcarbonat (Kreide) oder Siliziumdioxid. Um Verletzungen des Zahnschmelzes oder der Zahnhäule zu vermeiden, achten die Hersteller heute darauf, dass die Putzkörper keine scharfen Kanten oder Ecken enthalten. So ist sichergestellt, dass es zu keinen Schädigungen durch das Abschleifen (= Abrasion) kommt.

RDA – Abrasionswert von Zahnpasten

Eine ideale Zahnpasta erreicht eine optimale Reinigung mit minimaler Abrasion (Abschleifung), ohne Zahnschäden zu verursachen. Die Abrasivität einer Zahn-

pasta wird mithilfe des sogenannten RDA-Wertes angegeben (= Radioactive Dentine Abrasion). Zahnpasten, die eine höhere Abrasivität aufweisen, verwendet man zum Beispiel zum Entfernen von Verfärbungen. Natürlich hängt die Abrasivität neben der Zahnpasta selbst auch von anderen Faktoren ab wie Putztechnik, Bürstenart, Borstenform, Anpressdruck beim Zähneputzen oder Säurekonsum. Bei der Verwendung von elektrischen Zahnbürsten sollte man auf stark abrasive Zahnpasten verzichten.

Tenside sind ein wichtiger Bestandteil von Zahnpasten, da sie die rasche und vollständige Auflösung der Zahnpasta im Mund unterstützen und damit sicherstellen, dass die Wirkstoffe in der gesamten Mundhöhle verteilt werden. Die Tenside sind für das Schäumen beim Zähneputzen verantwortlich. Es gibt verschiedene Arten von Tensiden, die in Zahnpasten gerne kombiniert verwendet werden, um einen optimalen Wirkungsgrad zu erzielen. Beispiele sind: Natriumlaurylsulfat, Natriumlaurylsarkosinat, Fettsäuretauride und Betain.

Bindemittel wie hydrophile Kolloide, Alginate, Carboxymethylcellulose, Hydroxyäthylcellulose oder Xanthan sorgen für die richtige Konsistenz einer Zahnpasta. Ohne Bindemittel könnten sich zum Beispiel flüssige und feste Bestandteile einer Zahnpasta trennen.

Feuchthaltemittel stellen sicher, dass Zahnpasten nicht austrocknen. Der Anteil von Feuchthaltemittel (zum Beispiel Glycerin, Sorbit, Xylit etc.) liegt bei 10-45 %.

Aromaöle, wie zum Beispiel Pfefferminz- oder Zitronenöl werden verwendet, um einer Zahnpasta einen guten Geschmack zu verleihen. Die Palette reicht von Kräutern- bis zu Fruchtölen, wobei oft mehrere Sorten miteinander kombiniert werden.

Wirkstoffe: Antibakterielle und pflanzliche Wirkstoffe hemmen das Bakterienwachstum und beugen Zahnfleischentzündungen vor. Häufig eingesetzt werden Zinkverbindungen und Xylit sowie Pflanzenauszüge aus Kamille, Salbei und Arnika.

Auch **Süßstoffe** verbessern den Geschmack. Einer der am häufigsten verwendeten ist Saccharin. Weiters werden aber auch andere Sorten wie Aspartam, Acesulfam, Xylit oder Natriumcyclamat in Zahnpasten eingesetzt.

Neben den oben angeführten Bestandteilen und Wasser können Zahnpasten auch Farbstoffe und Konservierungsmittel enthalten, für deren Einsatz in der österreichischen Kosmetikverordnung Grenzwerte vorgegeben sind. Sie stellen den Verbraucherschutz und die Produktsicherheit in den Vordergrund.



Wissenswertes zum Thema Bleichen für „strahlende Zähne“

Der Farbton der Zähne ist bei jedem Menschen unterschiedlich und wie bei der Haut typbedingt. Ausschlaggebend für die natürliche Farbe ist das Zahnbein. Die natürliche Zahnfarbe kann sich durch innere und äußere Einflüsse beträchtlich verändern. Unzulängliche Mundhygiene, Medikamente, manche Mundspülungen, Rotwein, Tee, Kaffee, Nikotin sowie physiologische Zahnalterung können die Ursache für Verfärbungen sein.

Die Grundvoraussetzung zur Erhaltung des ursprünglichen Farbtons ist das regelmäßige Zähneputzen, idealerweise zwei Mal täglich. Bei oberflächlichen Verfärbungen helfen zusätzlich **spezielle Zahnpasten** (Zahnweißer) verschiedener Hersteller. Sie werden in der Regel aber **nicht täglich**, sondern nur ab und zu verwendet – **Gebrauchsanleitung bitte beachten!** Ein bis zwei Mal pro Jahr empfiehlt sich eine regelmäßige professionelle Mundhygiene in der zahnärztlichen Praxis.

Wer dann aber noch nicht zufrieden ist und dem Strahlen noch ein wenig nachhelfen will, hat zwei Möglichkeiten, ein „Bleaching“ durchzuführen – das ist die englische Bezeichnung für das Zahnbleichen. Das **professionelle Bleichen**, Office Bleaching, wird vom **Zahnarzt in der Ordination** (= Office) durchgeführt. Durch die Verwendung einer höheren Wirkstoffkonzentration genügen meist wenige Sitzungen, um ein „strahlendes“ Ergebnis zu erreichen.



Bei diesem Verfahren werden vom Zahnarzt durchsichtige Bleichschielen maßgeschneidert angefertigt. In diese wird das entsprechende Bleaching-Gel gefüllt und somit punktgenau auf den Zähnen aufgebracht.

Eine neuartige Methode ist das sogenannte „full-mouth-Bleaching“, wobei ein Wasserstoffperoxid-Gel durch kaltes LED-Licht aktiviert wird. Vorteile dieser Methode sind unter anderem eine schonendere Behandlung bei gleichen Bleichresultaten.

Alternativ kann man auch die Variante des „zu Hause Bleichens“ (= Home-Bleaching) wählen. Bei dieser Methode wird vom Zahnarzt ebenfalls eine Bleichschiene angefertigt. Die Anwendung erfolgt aber zu Hause und wird mit einem niedriger konzentrierten Bleichmittel durchgeführt. Diese Methode dauert mit bis zu 14 Tagen länger.

Wichtig ist auch noch zu beachten, dass man **nur natürliche Zähne bleichen** kann und keine weißen Füllungen, Kronen oder Brücken. Bei gesunden Zähnen und Zahnfleisch sowie bei richtiger Anwendung ist nichts gegen das Bleichen der Zähne einzuwenden. Es sollte aber nicht öfter als zweimal pro Jahr durchgeführt werden.



Tipp vom Zahnarzt

*Bevor Sie Ihre Zähne bleichen, **sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt** über die für Sie geeignetste Möglichkeit. Nehmen Sie Abstand von Produkten, die über Versandhandel oder das Internet vertrieben werden. Bei **unsachgemäßer Anwendung** kann dies Ihren Zähnen und Ihrem Zahnfleisch mehr **Schaden** als Nutzen bringen.*



Zahnfehlstellungen – Vorsorge und Kontrolle

Wann liegt eine Zahnfehlstellung vor?

Experten sprechen von einer Zahnfehlstellung, wenn ein oder mehrere Zähne außerhalb des parabelförmigen idealen Zahnbogens liegen.

Zum einen ist eine solche Abweichung oft ein optisches Problem für die Betroffenen (schiefe Zähne, Vorbiss), zum anderen können Abweichungen von der Norm schmerzhaft sein, entweder nur bei bestimmten Bewegungen wie Kauen oder auch dauerhaft. Zahnfehlstellungen führen häufig zu Schmutznischen, da die natürlichen Reinigungsmechanismen der Wange und der Zunge nicht optimal greifen können. Karies oder Erkrankungen des Zahnhalte-Apparates (Parodontitis) können leichter auftreten.

Nach dem **Durchbruch der Schneidezähne**, etwa im Alter von acht Jahren, ist der **ideale Zeitpunkt**, um die **Zahnstellung zu kontrollieren** und gegebenenfalls mit der Korrektur des Gebisses zu beginnen. Meist geschieht das mit einer herausnehmbaren Zahnspange, die dafür sorgt, dass die Kiefer noch in der Wachstumsphase in die richtige Stellung gebracht werden und auch genügend Platz für alle Zähne geschaffen wird.



Je später eine Korrektur vorgenommen wird, umso eher kommt eine festsitzende Zahnspange zum Einsatz. Sie besteht aus sogenannten Brackets aus Keramik oder Metall, die auf die Zähne aufgeklebt werden und mit feinen Drähten verbunden sind. Der Vorteil dieser festsitzenden Regulierung ist die größere Effektivität bei der Behebung von komplexen Zahnverschiebungen, da diese 24 Stunden täglich wirkt. Der Nachteil liegt in einer aufwändigeren Mundhygiene, um die Ablagerung von Zahnbelag zu verhindern.

Eine alternative Behandlungstechnik, die sogenannte Lingualtechnik, ermöglicht die Klebung der Brackets an die Innenseite der Zähne. Die festsitzende Zahnregulierung wird dadurch so gut wie unsichtbar. Eine neue Behandlungsmethode zur Korrektur von Zahnfehlstellungen stellt die Folientechnik dar. Dabei werden durchsichtige Folien angefertigt und die Zähne durch konsequentes Tragen dieser Folien in die richtige Position gedrückt. Bei dieser Technik müssen keine Brackets mehr auf die Zähne geklebt werden.



Tipp aus der zahnärztlichen Praxis

Zahnregulierungen werden zwar am besten im Teenager-Alter durchgeführt, aber auch für Erwachsene ist es selten zu spät, Zahnkorrekturen durchzuführen. Wenden Sie sich an einen Kieferorthopäden, und lassen Sie sich individuell beraten.

Gesunde Ernährung fördert gesunde Zähne

Gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt auch Ihre Zahngesundheit. Lebensmittel, die viel Mineralstoffe und Vitamine enthalten (zum Beispiel Kalzium, Fluorid), machen Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch widerstandsfähig.

Die österreichische Ernährungspyramide



DIE ÖSTERREICHISCHE
ERNÄHRUNGSPYRAMIDE
Eine Initiative des Bundesministeriums
für Gesundheit



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Bei der Auswahl Ihrer Mahlzeiten beachten Sie die Ernährungspyramide und vergessen Sie nicht auf das gründliche Kauen. Meiden Sie soweitwie möglich die häufige Aufnahme von säure- und zuckerhaltigen Snacks und Getränken.

Mehr über die **richtige Ernährung**, insbesondere über die österreichische Ernährungspyramide, finden Sie unter: **www.bmg.gv.at**

Adressverzeichnis

Haben Sie weitere Fragen?

Bundesministerium für Gesundheit

Radetzkystraße 2, 1030 Wien
Info-Hotline: +43 (1) 711 00 - 0
www.bmg.gv.at

Kosmetik transparent

Herrengasse 17, 1010 Wien
Tel.: +43 (1) 533 66 70 - 0
www.kosmetik-transparent.at

Weitere hilfreiche Links zum Thema Zähne

Ernährungspyramide –

Bundesministerium für Gesundheit
www.bmg.gv.at

Zahnarztsuche -

Österreichische Zahnärztekammer
www.zahnaerztekammer.at

Kariesprophylaxe mit Fluoriden und
Informationen zur Interdentalreinigung -
Empfehlung des Obersten Sanitätsrats
(OSR)
www.bmg.gv.at



Zahngesundheit

Semesterprojekt 2010 der Gesellschaft
der Schulärztinnen und Schulärzte
Österreichs
www.schulaerzte.at

BKK, Österreichische
Betriebskrankenkassen
<http://esv-bkk.sozvers.at>

AVOS, Arbeitskreis
Vorsorgemedizin Salzburg
www.avos.at

aks, Arbeitskreis für Vorsorge-
und Sozialmedizin Bregenz
www.aks.or.at

Kinder- und Jugendzahnpflege
Fonds Gesundes Österreich
www.gesundesleben.at

Zahnwissenlexikon
KZV BW, Kassenärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg
www.zahnlexikon-online.de

Notizen:

Diese Broschüre enthält Hinweise, wie Sie Ihre Zähne optimal pflegen und schützen, sowie Informationen über Inhalts- und Wirkstoffe von Zahnpasten und deren Einsatzgebiete.

**Bestelltelefon:
0810 81 81 64**