

## **Lexikon der Zahngesundheit der Zahntechnik Wieck**

### **Zahnpflege**

Schöne und gesunde Zähne, ein Leben lang. Wer möchte das nicht. Eine sorgfältige und vorsorgende Zahnhygiene macht es möglich. Für drei Viertel der Bevölkerung heißt das regelmäßiges Zähneputzen, für ein Sechstel gehört die Verwendung von Zahnseide dazu. Diese Standards fallen jedoch unter die ganz normale tägliche Zahnpflege. Die nachhaltige bzw. professionelle Zahnreinigung beinhaltet mehr und setzt dort an, wo die sorgfältige Zahnhygiene nicht ausreicht. Zu Beginn der Behandlung erfolgt eine zahnmedizinische Untersuchung durch Ihren Zahnarzt und ein Gespräch über das weitere Vorgehen. Mit Spezialinstrumenten und besonderen Pasten werden Beläge (Plaque), hartnäckiger Zahnstein und Verfärbungen (durch Tee, Kaffee, Wein oder Nikotin) entfernt sowie die Zahnwurzeloberflächen und Zahnzwischenräume gereinigt. Um die Zähne vor erneut angreifenden Bakterien zu schützen, werden sie anschließend poliert und versiegelt. Zu guter Letzt sorgt Fluorid für einen wirksamen Kariesschutz durch eine natürliche Stärkung des Zahnes. Diese Prophylaxe sollte ein- bis zweimal im Jahr durchgeführt werden, je nach Ihren individuellen Voraussetzungen. Zusätzlich können Sie selbst aber noch mehr für Ihre Zahngesundheit tun, indem Sie Ihr Kariesrisiko durch eine zahnschonende Ernährung mindern. Dazu gehören zum Beispiel zuckerfreie Kaugummis, die den Speichenfluss anregen und durch den Zuckerersatzstoff Xylit die Säurebildung am Zahn verringern. Kauen sollte man sie 15 bis 20 Minuten nach dem Essen oder Trinken. Überhaupt sollten Sie Ihren Zähnen nicht allzu viel Zucker zumuten. Greifen Sie lieber zu härteren und frischen Lebensmitteln, denn diese regen die Speichelproduktion an und fördern dadurch die Selbstreinigung der Zähne. Bei Kindern und Jugendlichen führt kräftiges Kauen zudem zu einer gesunden Kieferbildung. Weitere Tipps erhalten Sie von Ihrem Zahnarzt und gerne auch eine praktische Anleitung zur richtigen Mundhygiene.

### **Füllungen**

Wer kennt das nicht? Dieses unangenehme Ziehen in den Zähnen und der Schmerz in den Tiefen des Nervs. Das Verfluchen von zu vielen Süßigkeiten und der vielleicht mangelnden Zahnhygiene.

Doch das hilft alles nichts. Hat der Zahn erst ein Loch, kommt man um das gefürchtete Bohren und die anschließende Füllung nicht herum. Was so schlimm aber gar nicht ist. Wir möchten Sie heute über die verschiedenen Zahnfüllungen und ihre Einsatzgebiete informieren, denn neben dem altbekannten Amalgam gibt es noch eine Reihe anderer Stoffe, mit denen sich unschöne Löcher schließen lassen.

Amalgamfüllungen eignen sich zum Beheben kleinerer und mittlerer Defekte der Seitenzähne. Die Oberflächenabnutzung ist mit der des Zahnschmelzes vergleichbar. Im Laufe der Jahre können die Ränder der Füllung brüchig werden, dann sollte die Füllung ersetzt werden. Die mögliche Abgabe von Quecksilber kann Allergien hervorrufen – muss aber nicht.

Wird eine Allergie festgestellt, hat sich der Austausch hin zum Gold bewährt.

Goldfüllungen oder Goldinlays können bei fast allen Zahnschäden, besonders jedoch bei größeren Defekten, eingesetzt werden. Ihre Lebensdauer ist sehr hoch und reicht häufig über 10 Jahre hinaus. Das Material ist bruchsicher und eine dauerhafte Randqualität wird durch den guten Sitz gesichert. Zur Behebung sichtbarer und kleinerer Schäden eignen sich Keramikfüllungen oder Keramikinlays, denn die Füllung kann in allen natürlichen Zahnfarben angeboten werden. Je nach Material haben Keramikinlays eine ähnliche oder deutlich geringere Oberflächenabnutzung als der Zahnschmelz. Gesundheitsrisiken sind nicht bekannt.

Zu guter Letzt kommen wir zu den Kunststofffüllungen oder Komposit- und Kompomerfüllungen. Diese werden meist bei kleineren kariösen Defekten der Seitenzähne und für Zahnhalsfüllungen verwendet. Ihre Lebensdauer ist geringer und der Abnutzungsgrad ist höher als der des Zahnschmelzes. Für weitere Informationen steht Ihnen Ihr Zahnarzt gerne zur Seite.

### **Nächtliches Zähneknirschen**

Stress ist ein weit verbreitetes Phänomen. Unter- und Überforderung im Beruf, aber auch Schwierigkeiten im Privatleben spiegeln sich in der Psyche wider und verursachen Stresssymptome. Doch jeder Mensch reagiert unterschiedlich darauf. Der eine wählt die gesunde Variante und versucht die Ursachen zu lösen, einen Gang herunter zu fahren oder Ausgleichs-Sport zu treiben. Der andere beißt die Zähne zusammen und hält durch – und das nicht nur tagsüber.

Oftmals ist dem Betroffenen die Ursache seines Stresses gar nicht bewusst, so dass sich der Körper selbst ein Ventil suchen muss, um Dampf abzulassen.

Gehören Sie zu den Menschen, die auch nachts nicht zur Ruhe kommen? Vielleicht grübeln sie viel, können dadurch schlecht einschlafen und wachen morgens gerädert auf. Das kann ein Anzeichen von seelischer Anspannung oder zu großer Belastung sein. Auch ein verspannter Kiefer oder Nacken gehört zu den Warnsignalen und lässt auf nächtliches Zähneknirschen (in der Fachsprache Bruxismus genannt) schließen. Unser Unterbewusstsein versucht während des Schlafes die Probleme buchstäblich zu zermahlen. Dies geschieht dadurch, dass sich die Zahnreihen mit einem enormen Druck aufeinander pressen und andauernde Mahlbewegungen ausführen. Auf lange Sicht können die Zähne dadurch, neben den muskulären Schmerzen durch die lang andauernde Anspannung, abgenutzt werden. Dagegen hilft eine individuell angefertigte Knirscherschiene, die über Nacht getragen wird. Jedoch sollte solch eine Maßnahme nur eine vorübergehende Lösung sein. Die Ursachen Ihres Stresses müssen Sie langfristig tagsüber lösen.

Knirscherschienen werden aus hartem oder flexiblem Kunststoff hergestellt und sind völlig unschädlich. Übrigens: Solch eine Schiene hilft auch bei Schnarchen und schützt beim Sport vor Verletzungen oder gar Zahnverlust.