

Apa  Care



**ApaCare
Zahngesundheits-
ratgeber**

www.apacare.de



Gesund im Mund.

Kaum ist der erste Zahn durchgebrochen, geht es ein Leben lang ums „Zähneputzen“. Bakterien und Zahnbeläge sollen entfernt werden und natürlich möchte man mit hellen weißen Zähnen strahlend lächeln.

Bakterien gelten oft als üble, krankmachende Keime. Dabei haben sich Mensch und Bakterien im Laufe der Evolution gemeinsam entwickelt und profitieren gegenseitig. Unsere Mundbakterien unterstützen die Verdauung und sogar die Regulation wichtiger Körperfunktionen wie z. B. des Blutdrucks.

Regelmäßige antibakterielle Mundpflegemaßnahmen, wie sie bis heute im großen Stil praktiziert werden, sind neuesten Studien zufolge eher schädlich.

Vielmehr konzentriert sich die Zahnpflege auf das mechanische Zähneputzen: In den Bereichen im Mund und an den Zähnen, die durch die vorwiegend bewegten Bürsten und Zahnpasta erreicht werden, wird die gesunde Mundflora stabilisiert und erhalten. Krankmachende Bakterienarten erhalten damit keinen Lebensraum.

In der Regel reicht es 2-mal täglich, am besten mit einer maschinellen Zahnbürste und einer guten Zahnpasta, zu putzen, wobei man sicher die üblichen 3 Minuten oder sogar etwas län-

ger braucht, bis alle Zahnoberflächen sauber und die Nischen erreicht sind.

Unterstützt wird dies durch die richtigen Pflegemittel, am einfachsten in Form der Zahnpasta. Diese soll dem Zahn zurückgeben, was täglich von der Zahnoberfläche abgenutzt wird (z. B. ApaCare Zahnpasta). Ganz moderne Zahncreme kann zudem die Mundflora lenken und eine gesunde Besiedelung stabilisieren (OraLactin Zahncreme).

Zahnzwischenräume sollten 1x täglich ergänzend gereinigt werden. Für Jugendliche und junge Erwachsene empfiehlt sich am besten eine gleitfähige Zahnseide. Bei Zahnfleischrückgang oder Parodontitis sowie bei Zahnimplantaten werden Zahnzwischenraumbürsten in abgestuften Größen empfohlen (sollten nicht klemmen).

Wer an Mundgeruch leidet, sollte täglich die Zunge putzen (normale Zahnbürste oder spezielle Zungenbürste).

Experten-Tipp:

Gezielt und gründlich hilft mehr als oft und schnell. Mehr als 2-mal Zähneputzen am Tag ist in der Regel unnötig. Alle Zahnoberflächen müssen „mechanisch“ erreicht werden und die Inhaltsstoffe der richtigen Zahncreme müssen „einwirken“.



1
TIPP

Die richtige Zahnbürste

Es gibt keine Zweifel mehr: Maschinelle, elektrische Zahnbürsten putzen vom Kleinkind bis zu den Senioren besser als Handzahnbürsten. Dies liegt vor allem daran, dass die schnellen Borstenbewegungen besser reinigen und die für Handzahnbürsten notwendige, schwierige manuelle Putztechniken teilweise kompensieren. Nur noch in Einzelfällen mit besonders empfindlichen Zähnen, sehr weit fortgeschrittenen Abrasionen oder nach zahnärztlich-chirurgischen Eingriffen werden Handzahnbürsten bevorzugt.

Der Bürstenkopf sollte nicht zu groß sowie mittelhart sein (ApaCare 3D Sensitive Bürstenköpfe) und spätestens alle 2 Monate ausgetauscht werden. Die Bürste wird schräg gegen Zahn und Zahnfleisch gehalten und nur leicht angedrückt (das Zahnfleisch wird gerade leicht weißlich). Den Rest macht die Bürste von alleine.

Als sinnvolle Ergänzung gibt es zusätzlich Mono-(Inter-) Bürstenaufsätze. Damit kommt man weit in die Zahnzwischenräume, unter Brücken, ideal an Implantate und kann jungen Zahnstein gut entfernen.



Wer möchte, kann die Bürsten auf der Stelle leicht rotieren oder zum offenen Mund hin auswischen. Hin- und Her-Bewegungen über die Zahnreihe verschlechtern das Putzergebnis und können Schäden am Zahnhals oder Zahnfleisch verursachen (bitte vermeiden).

Experten-Tipp:

Maschinelles Putzen (elektrische Zahnbürste) ist besser als manuelles Putzen mit Handzahnbürsten.



Warum Zahnpasta? Welche?

Zahnpasta enthält schonende Putzkörper und wichtige Zusatzstoffe, die die Reinigung durch die Zahnbürste verbessern und gleichzeitig die Zahnoberfläche beeinflussen. Wichtigster Zusatzstoff ist das natürliche Fluorid mit einem Gehalt von bis zu 1500 ppm in Erwachsenenzahncremes und 1000 ppm in Kinderzahncremes. Dieses bindet Kalzium aus dem Speichel in dünner (unsichtbarer) Schicht an die Zahnoberfläche und begünstigt die natürliche Remineralisation der Zähne.

Ganz moderne Zahncremes wie die ApaCare Zahncreme enthalten zusätzlich flüssigen Zahnschmelz (medizinisches Hydroxylapatit), um mit jedem Putzen eine glättende Zahnschmelzschicht auf der Zahnoberfläche aufzubauen. Diese heilt kleine Zahndefekte, vermindert Überempfindlichkeiten und hellt schonend auf.



Experten-Tipp:

Fluorid mit flüssigem Zahnschmelz. Wir empfehlen ApaCare Zahnpflegeprodukte mit Fluorid und flüssigem Zahnschmelz, auch wegen der guten Verträglichkeit und dem konsequenten Verzicht auf umstrittene Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel.

3
TIPP



Zahnbeläge. Was tun?

Wer nicht mit Regelmäßigkeit sorgfältig putzt, riskiert Zahnbeläge, Verfärbungen oder Zahnstein. Weitere häufige Ursachen der meist dunklen Zahnverfärbungen sind der regelmäßige Genuss farbintensiver Lebens- und Genussmittel, wie z. B. Nikotin, Kaffee, Tee, Rotwein etc.

Auch Medikamente oder Mundspüllösungen z. B. auf Chlorhexidinbasis können bei regelmäßiger Einnahme bzw. Anwendung zu Zahnverfärbungen führen. Dem kann man besonders im Anfangsstadium sehr gut mit einer Zahnpolierpaste wie ApaCare Polish vorbeugen bzw. diese oft auch wieder entfernen.

ApaCare Polish Zahnpolierpaste wird 1–2-mal die Woche, anstelle der üblichen Zahnpasta, verwendet und ergänzt diese somit. So kann man die professionelle Zahnreinigung vom Zahnarzt konsequent zu Hause fortsetzen.



Ältere Beläge müssen beim Zahnarzt mittels professioneller Zahnreinigung entfernt werden.



Experten-Tipp:

Heimpolierpasten ergänzen die Anwendung der täglichen Zahnpasta und sind der verlängerte Arm des Zahnarztes nach der professionellen Zahnreinigung ins häusliche Bad. Zähne 1–2-mal wöchentlich polieren.



4
TIP

Weißer Zähne ohne schlechtes Gewissen

Unsere Zahnfarbe ist genetisch festgelegt und wird vorwiegend durch das Zahnbein im Inneren des Zahnes bestimmt. Lichtreflexionseffekte an der Zahnoberfläche sowie die individuelle Lichttransparenz des weißlichen Zahnschmelzes lassen das gelbliche Dentin je nach Dicke des Zahnschmelzes mehr oder weniger durchscheinen. Am Zahnhals ist der Zahnschmelz dünner und daher erscheinen die Zähne dort gelber. Mit fortschreitendem Alter nimmt die Schichtstärke des Zahnschmelzes ab, was ebenfalls zu einer gelblich intensiveren Zahnfarbe führt.

Beim Bleichen werden die Schmelzprismen aufgeraut und die Zahnoberfläche wird porös. Es gelangt weniger Licht ins Innere des Zahnes und der Zahn wirkt stumpf und weißer. Mit der Zeit heilen diese Veränderungen durch Remineralisation aus dem Speichel wieder ab, weshalb Bleicheffekte nur für eine Zeit von einigen Wochen bis einigen Monaten anhalten.

Anders bei Anwendung von Zahnreparaturpasten, wie der ApaCare Repair Intensivreparatur: Die Zahnschmelzoberfläche wird durch An- und Einlagerung von hochkonzentriertem flüssigen Zahnschmelz aus der Reparaturpaste nachhaltig geglättet und anhaltend verdichtet (siehe ApaCare Ratgeber für weiße Zähne und zum Bleichen).

Dadurch ändert sich auch das Reflexionsverhalten des Zahnschmelzes hin zu natürlich weißen und helleren Zähnen. Und dies anhaltend.



Experten-Tipp:

Abends nach dem Zähneputzen ApaCare Repair Zahnreparaturpaste auftragen (z. B. mit dem Finger oder der Zahnbürste) und über Nacht einwirken lassen. Wer die Effekte beschleunigen oder intensivieren möchte, verwendet ApaCare Repair mit einer Zahnschiene (ApaCare Repair Zahnschienen-Set).



5
TIPPS



Vielleicht das Wichtigste: neue Probiotika,

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse lassen uns umdenken: Viele bisherige antibakterielle Mundhygienemaßnahmen hemmen gleichermaßen die krankmachenden aber auch die guten Bakterien und können so das Gleichgewicht einer gesunden Mundflora weder vorbeugend stabilisieren noch nach Krankheit wiederherstellen.

Neue Probiotika wie OraLactin enthalten gesundheitsfördernde, lebende Bakterien, die mittels Hemmstoffen oder Enzymen spezifisch Krankheitserreger im Wachstum selektiv hemmen oder abtöten. Gleichzeitig verbessern sie die Barrierefunktion des Körpers und regen die Immunabwehr an. Häufig stellt sich eine gesunde Mundflora bereits nach 2–4-wöchiger regelmäßiger Anwendung des Probiotikums wieder ein. Ideal als 30 Tages-Kur als Lutschtabletten oder Sachets (siehe Ratgeber Pro-, Pre- und Postbiotika).



... Pre- und Postbiotika



Prebiotika sind natürliche Substanzen (selektive Nährstoffe für die Guten), die das Wachstum gesunder Mundbakterien fördern.

Postbiotika sind inaktivierte Bakterien und bioaktive Stoffe, die durch selektive Hemmung krankmachender Keime das Gleichgewicht einer gesunden Mundflora wiederherstellen können.

Beides ist in der neuen OraLactin Zahncreme und OraLactin Mundpüllösung enthalten, sodass man täglich davon profitieren kann.

Experten-Tipp:

Ganz natürlich Gesundheit „putzen“.

6 TIPP



Zahngesundheit und Ernährung

„Zucker ist schlecht für die Zähne“ – dies lernt man bereits ab dem Kindergarten. Der regelmäßige Verzehr von Zucker fördert nicht nur die Entstehung von Karies sondern begünstigt auch die Entwicklung und den Verlauf von Zahnfleischrückgang und Parodontitis.

Auch unreine Haut bis hin zur Akne wird mit zuckerreicher Ernährung in Verbindung gebracht und die Entstehung und der Verlauf von Stoffwechselerkrankungen bis hin zur Diabetes können beschleunigt werden.

Übrigens: Nahezu alle Zuckeraustauschstoffe (bis auf Xylitol und Erythritol) und auch Fruchtzucker bewirken Ähnliches. Oftmals sind die versteckten Süßungsmittel vorwiegend in Getränken, auch Light-Getränken und Fertigspeisen.

Apropos Früchte: diese wie saure Getränke können Zahnverschleiß und Zahnschmelzerosionen begünstigen, weshalb man bis zu 2 Stunden nach deren Genuss keine Zähne putzen sollte.

Essen kann aber auch heilen, gar Entzündungen reduzieren: am schnellsten gelingt dies, wenn die tägliche Gesamtkalorienzahl reduziert wird (z. B. Minimierung des Kohlenhydratkonsums und Verzicht auf insbesondere „süße“ Zwischenmahlzeiten).

Begleitend empfiehlt es sich Fette zu selektieren (z. B. kochen mit Rapsöl, bevorzugt Verzehr mehrfach ungesättigter Fettsäuren in fettem Seefisch, Avocado, Nüsse etc.) und auf den Verzehr gesättigter Fettsäuren tierischen und pflanzlichen Ursprungs (Palmkernfett, Kokosfett...) zu verzichten. Viele Pflanzen und Kräuter enthalten sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, wie z. B. Spinat oder Blaubeeren, die die Mundgesundheit bei regelmäßigem Verzehr zusätzlich verbessern können.

Experten-Tipp:

Prüfen Sie Ihre Lebens- und Genussmittel auf versteckte Zucker und versuchen sie, die Zwischenmahlzeiten auch in Form gesüßter Getränke zu minimieren. Öfter mal eine Portion Beeren (z. B. Blaubeeren) oder Spinat essen.



7
TIPP

Sind (Zahnpflege-) Kaugummis sinnvoll?

Kaugummi kauen stimuliert den Speichelfluss und damit die Immunabwehr im Mund wie die Remineralisation der Zähne und ist dadurch sehr empfehlenswert. Auf zuckerhaltige Kaugummis sollte jedoch verzichtet werden.

Übrigens: Diese Wirkung tritt bereits nach wenigen Minuten ein, ein regelmäßiges Dauerkauen (mehrfach täglich über 10 Minuten) kann die Kaumuskeln überanstrengen und zu Kiefergelenkerkrankungen sowie Muskelschmerzen beitragen. Besonders empfehlenswert sind Kaugummis, die ausschließlich mit Xylitol (Birkenzucker) in hoher Menge gesüßt sind, wie z. B. ApaCare Gum Kaugummis. Regelmäßig angewendet kann Karies damit sehr effektiv vorgebeugt werden.

Mit **100% Xylitol**¹ gesüßt!



Experten-Tipp:

Mehrfach im Jahr:

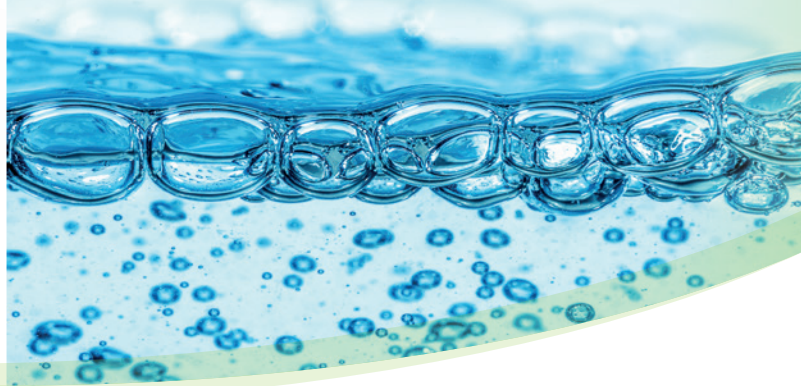
Xylitol Kaugummi Kur (je 30 Tage ApaCare Gum).

Jugendliche (ab dem 12. Lebensjahr) **und Erwachsene:**

3 x 2 ApaCare Gum Kaugummis täglich kauen.

Kinder (ab dem vollendeten 3. Lebensjahr) **bis zum**

12. Lebensjahr: 3 x tgl. 1 ApaCare Gum Kaugummi kauen.



8
TIPP

Mundtrockenheit. Wenn Mund und Zunge brennen.

Speichel ist ein Multitalent. Normalerweise werden am Tag zwischen 700ml bis zu 1 Liter Speichel gebildet. Mit dem Kauen mehr, nachts weniger.

Ohne Speichel kann man nicht essen, da die Speisen an den Schleimhäuten kleben bleiben und nicht geschluckt werden können. Aber auch die Mineralbalance der Zähne wird durch Remineralisation aus dem Speichel aufrechterhalten, Säuren werden neutralisiert, Geschmacks- und Immunstoffe transportiert und vieles mehr.

Mundtrockenheit kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen, bis hin zu schmerzhaftem Mund- und Zungenbrennen, und begünstigt entzündliche Erkrankungen.

Die Ursachen der Mundtrockenheit können vielfältig sein: Flüssigkeitsmangel, Mundatmung, Stress, Genussmittel wie Zigaretten oder Alkohol, Medikamenteneinnahme, Hormonstatus bis hin zu Nachwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie, Autoimmunerkrankungen und Krebs. Bei anhaltenden Beschwerden sollte in jedem Fall eine ärztliche Abklärung erfolgen (siehe Ratgeber Mundtrockenheit).



Linderung erreicht man durch regelmäßiges und ausreichendes Trinken über den Tag vor allem begleitend zu den Mahlzeiten, einen reduzierten Konsum an Kaffee, Alkohol und Zigaretten und durch meiden stark gewürzter oder gesalzener Speisen. Auch Kaugummi und Lutschtabletten fördern den Speichelfluss.

Experten-Tipp:

Ganz besonders hilft die regelmäßige Anwendung von Hyaluronsäurepräparaten (wie Gengigel aus der Apotheke) als Mundspray oder Spüllösung 4–6-mal pro Tag. Gengigel enthält natürliche Hyaluronsäure, die Wasser und Feuchtigkeit an der oberen Schleimhautschicht bindet.



9
TIPP

Was tun bei empfindlichen Zähnen

Der eigentliche Zahnkörper (das Zahnbein) ist bis zum „Nerv“ im Inneren der Zähne mit vielen kleinen flüssigkeitsgefüllten Kanälchen durchzogen. Besonders am Zahnhals ist der darüberliegende Zahnschmelz dünn oder lückig. Eis aber auch süße Nahrungs- oder Genussmittel, die mit dem Zahnhals in Berührung kommen, können über die Kanälchen bis hin zum „Nerv“ einschließende Schmerzen auslösen.

Der Zahn und auch die Nerven leiden nicht, wohl aber die Betroffenen.

Beständige Abhilfe gelingt, wenn die Kanälchen oberflächlich dauerhaft verschlossen werden. Am nachhaltigsten gelingt dies durch flüssigen Zahnschmelz, vorzugsweise in der ApaCare Repair Zahnreparaturpaste oder mittels ApaCare mineralisierendem Zahnlack (siehe Ratgeber empfindliche Zähne).



Experten-Tipp:

Bei empfindlichen Zähnen nach jedem Zähneputzen, vor allem abends, ApaCare Repair Zahnreparaturpaste auf die empfindlichen Zahnhälse auftragen (am einfachsten mit dem Finger) und einwirken lassen. Bei starken Beschwerden oder flüchtiger Empfindlichkeit am besten in Verbindung mit einer Zahnschiene (ApaCare Zahnschiene) oder mittels ApaCare mineralisierendem Zahnlack.



Was tun bei Zahnfleischbluten oder Zahnfleischrückgang

Zahnfleischbluten und Zahnfleischrückgang sind häufige Begleiterscheinungen einer Parodontitis, die unbehandelt zum Zahnverlust führen kann.

Sehr oft beginnen Erkrankungen des Zahnhalteapparates unerkannt und verlaufen schleichend. Nur der Zahnarzt kann eine solche Erkrankung ausschließen oder wirksam behandeln, weshalb bei Zahnfleischveränderungen zeitnah ein Zahnarzt konsultiert werden sollte, bevor unter Umständen der knöcherne Zahnhalteapparat entzündlich und irreversibel vom Körper abgebaut wird.

Auch die Vorbeugung weiteren Erkrankungsfortschrittes kann letztlich nur der Zahnarzt erreichen, indem er in regelmäßigen Abständen den Zahnhalteapparat untersucht und eine sogenannte unterstützende Parodontitistherapie durchführt.

Dies ist mehr als eine normale professionelle Zahnreinigung, da auch Zahnfleischtaschen bis zum Fundus behandelt werden müssen (siehe ApaCare Ratgeber Parodontitis).

Experten-Tipp:

Die häusliche Zahnpflege alleine kann bei Parodontitis den Krankheitsfortschritt nicht aufhalten. Allerdings ist diese sehr wichtig, um die regelmäßigen Kontroll- und Reinigungsintervalle beim Zahnarzt auf sinnvolle Zeitabstände (z. B. 1 bis 3-mal jährlich je nach Erkrankungsfortschritt und -risiko) auszuweiten.



www.apacare.de

OraLactin

Probiotika
Pre- und Postbiotika



www.oralactin.de

Weitere Ratgeber gibt es unter anderem zu folgenden Themen:

- ✓ ApaCare Zahngesundheitsratgeber
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu Mundgeruch
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Parodontitis/Zahnfleischentzündung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps für weiße Zähne und zum Bleichen
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu empfindlichen Zähnen und Abnutzung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Mundtrockenheit
- ✓ Pre-, Post- und Probiotika. Wegweisende Tipps für eine gesunde Mundflora.
- ✓ Kreidezähne Schmelzbildungsstörungen Hypomineralisation MIH

Download: www.apacare.de/expertentipps/

ApaCare und OraLactin sind Marken der Cumdente GmbH, Paul-Ehrlich-Str. 11, 72076 Tübingen, Fon +49 7071 975 5721, info@cumdente.de

Alle ApaCare Ratgeber wurden mit größter Sorgfalt erstellt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Irrtum vorbehalten. Der Nachdruck dieser Broschüre – auch auszugsweise – ist ohne unser ausdrückliches Einverständnis untersagt. © Copyright Cumdente GmbH. Stand Januar 2023