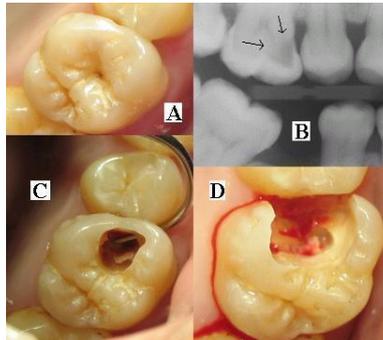


Patienteninformation "Karies"

Die **Zahnkaries** (lat. caries "Morschheit/Fäulnis") ist eine Erkrankung der harten Zahngewebe (Schmelz und Dentin).



Entstehung der Karies

Wenn der durch das Essen auf den Zähnen verbleibende **Belag** (Plaque/Biofilm) nicht durch's Zähneputzen gründlich entfernt wird, beginnen einige **Bakterien**, die für sie notwendigen **Nährstoffe** (Kohlenhydrate), zu verstoffwechseln. Durch diesen Prozess produzieren die Keime Säuren, welche den **Zahnschmelz schädigen** (Entmineralisieren). Ein "Loch" entsteht.

Hauptfaktoren zur Kariesentstehung

An Karies kann man erkranken, wenn diese **fünf Hauptfaktoren** zusammenwirken:

- kariesverursachende Bakterien
- Wirtsfaktoren (Zähne, Zahnputzverhalten, Mineralqualität, Speichelfaktoren)
- Belag (Plaque/Biofilm)
- Ernährungsweise (niedermolekulare Kohlenhydrate, besonders in Zucker und gezuckerten Speisen/Getränken vorhanden)
- Zeit (hier ist die "Einwirkzeit" der Säure auf den Zahn gemeint)

Neben diesen Hauptfaktoren gibt es auch diverse Nebenfaktoren, wie z.B. Zahnstellung oder Zahnfehlbildungen.

Vorbeugung – so können Sie der Kariesentstehung entgegenwirken

Grundsätzlich ist eine **gute häusliche Mundhygiene**, das bedeutet mindestens 2x täglich Zähneputzen (Morgens nach dem Frühstück und Abends nach dem Abendessen), davon 1x inklusive Zwischenraumreinigung (Zahnseide/Zwischenraumbürstchen am Abend) zu empfehlen. Genaue, auf Sie individuell abgestimmte Tipps erfahren Sie bei Ihrer Dentalhygienikerin/Ihrem Dentalhygieniker.

Ein weiterer wichtiger Parameter ist die **Ernährung**. Versuchen Sie, drei Hauptmahlzeiten zu sich zu nehmen und auf Zwischenmahlzeiten weitestgehend zu verzichten. Falls der kleine Hunger zwischendurch zu stark wird, wäre es aus Sicht Ihrer Zähne gut, wenn Ihre Wahl auf Möhren, Äpfel oder ein Käsestück fallen würde. Denn dies können die kariesverursachenden Bakterien im Vergleich zum obligatorischen Kuchenstück, nur sehr schlecht verwerten.

Besondere Beachtung verdienen auch **Getränke**. Viele, in den Medien als sehr gesund angepriesene Getränke (z.B. Säfte/Schorlen), enthalten einen hohen Zuckeranteil und wirken aufgrund Ihres hohen Fruchtsäuregehaltes auch Zahnhartsubstanzerweichend (erosiv). Mineralwasser hingegen fördert etwas die Remineralisation des Zahnschmelzes und ist somit als Hauptgetränk sehr zu empfehlen.

Kariesvorbeugung in der zahnärztlichen Praxis

Stellen Sie sich 2x jährlich zur Vorsorgeuntersuchung vor, damit eventuelle Schäden so früh wie möglich erkannt werden. Des Weiteren hat Ihre Dentalhygienikerin/Ihr Dentalhygieniker eine große Anzahl an Möglichkeiten, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen und somit Ihr Kariesrisiko zu minimieren.

Als wichtigste Prophylaxetherapie sei hier die professionelle Zahnreinigung (PZR) erwähnt, die Sie detailliert unter dem Button "für Patienten" vorfinden.

Aber auch weitere Behandlungen, wie u.a. die Anwendung verschiedener Fluoridpräparate, Empfehlungen von auf Sie individuell abgestimmte Mundhygieneprodukte, wie z.B. eine elektrische Zahnbürste oder die Bestimmung der Speichelfließrate, könnten für Sie wichtig sein.

Noch weitere Fragen ?

Dann wenden Sie sich an Ihre Dentalhygienikerin / Ihren Dentalhygieniker in der zahnärztlichen Praxis. Sie/Er ist Ihr kompetenter Ansprechpartner im Bezug auf Zahnerhaltung bis ins hohe Alter.

Oder schreiben Sie uns einfach an unter:

info@verband-deutscher-dentalhygienikerinnen.de

Wir werden Ihre Fragen schnellstmöglich bearbeiten.

