



Mundhygiene

Warum ist Mundhygiene wichtig?

- Die Zähne sind wichtiger Bestandteil des Ernährungssystems.
- Ist die Funktion des Kauapparates beeinträchtigt, hat dies einen Einfluss auf die Nahrungsaufnahme und den Energiehaushalt des Körpers.
- Der Mensch kommuniziert tagtäglich. Er spricht und lächelt. Ist die Mundhygiene nicht ausreichend, so wirkt dies nicht sehr vertrauenserweckend und gepflegt!





Mundhygiene

Karies

Mundgeruch

Zahnerosion

Zahnverfärbung



Was ist Karies?

In jeder Mundhöhle leben Mikroorganismen. Sie ernähren sich von leicht verwertbaren Substanzen – vor allem von **Zucker**. Dabei scheiden sie Stoffwechselprodukte (Säuren) aus, die den Zahnschmelz angreifen und entkalken. Schreitet die Entkalkung weiter voran, bricht die Schmelzoberfläche ein – ein Loch (**Karies**) ist entstanden.



Bakterien bauen Zucker ab



Säure entsteht und bewirkt Demineralisation



KARIES



Wie beuge ich Karies vor?

- Fluoride (Zahnpasta, Mundspülung, Fluorid-Gelée)
- Mundhygiene (mindestens 2 x täglich)
- Ernährung (gemässiger Konsum von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Süssgetränken)
- regelmässige Kontrolle (beim Zahnarzt oder der Dentalhygienikerin)

Was ist Mundgeruch?



Mundgeruch – klinisch als Halitosis bezeichnet – tritt in fast allen Ländern der Welt ähnlich häufig auf. Das zeigt, dass z. B. individuelle Ernährungsgewohnheiten als Ursache für Halitosis nicht infrage kommen. Etwa 25 % der Menschen leiden zu bestimmten Tageszeiten unter sozial inakzeptablem Mundgeruch!

- In etwa 90 % der Fälle liegt die Ursache für Halitosis im Mundraum und hier grösstenteils auf der Zunge.
- Untersuchungen haben gezeigt, dass in den meisten Fällen die Zersetzung organischen Materials durch Bakterien in der Mundhöhle die Ursache für Halitosis ist.



Wie beuge ich Mundgeruch vor?



Wie kann ich Mundgeruch entgegenreten?

- Der beste Schutz vor Mundgeruch ist die Bekämpfung der Ursachen. Bakterielle Beläge (Plaque und Zungenbelag) werden mit Zahnbürste und Zungenreiniger mechanisch entfernt.
- Zahnpasten und Mundspülungen neutralisieren mit speziellen Wirkstoffen geruchsaktive Substanzen und wirken antibakteriell.



Zur täglichen Mundhygiene gehören deshalb:

- **Zahnbürste und fluoridhaltige Zahnpasta** zur Entfernung von Plaque – eventuell Gebrauch von Mundspülungen mit antibakteriellen oder / und neutralisierenden Wirkstoffen
- **Reinigung der Zahnzwischenräume** mit z. B. Zahnseide, Zahnzwischenraumbürsten, Sticks oder Airfloss
- **Zungenreiniger** zur Entfernung von Bakterien von der Zunge



Was ist Zahnerosion?



Unter **Zahnerosion** versteht man einen Verlust von Zahnhartsubstanz (Zahnschmelz und Dentin), der durch den direkten Kontakt der Zähne mit Säuren, z. B. aus Getränken oder Nahrungsmitteln bzw. durch saures Aufstossen aus dem Magen, verursacht wird.

Das Thema Zahnerosion werden wir anhand eines Experimentes genauer unter die Lupe nehmen.





Was sind Zahnverfärbungen?

Alle Zähne sind von einem unsichtbaren, dünnen Überzug bedeckt, der als **Schmelzoberhäutchen** (Pellikel) bezeichnet wird. Hier können körperfremde Farbstoffe angelagert werden, die zu Verfärbungen führen. Diese Farbstoffe stammen meist aus der Nahrung (aus Früchten, gefärbten Lebensmitteln, Tee, Kaffee, Rotwein etc.) und aus Tabakwaren (Teer).

Wie sich der Rauch von Tabakwaren auf die Zähne auswirkt, werden wir anhand eines Experimentes untersuchen!