

ZahnRat 108

Zahnwechsel – Mundgesundheit für Kinder und Jugendliche



Zwischen Zahnücke und Weisheitszahn

So viele Erwartungen, so viele Veränderungen, so viele neue Erfahrungen – mit dem ersten Schultag machen sich die Kinder auf ihren eigenen Weg. In der Schulzeit erleben sie vielfach geistige und körperliche Veränderungen, die die Eltern aus eigener Erfahrung kennen und deshalb am besten begleiten können. Das Zähneputzen vom Kleinkindalter an, die Verwendung kindgerechter Zahnpasta, der regelmäßige Besuch von Zahnärzten im Kindergarten und die Vorsorgeuntersuchungen ab dem ersten Zahn beim Familienzahnarzt waren ein gutes Startkapital in eine zahngesunde Schul- und Teenagerzeit.

Der Zahnwechsel ist die erste neue Herausforderung. Die zweiten Zähne kommen zwar von selbst, doch wann? Und warum sind sie besonders schutzbedürftig? Welche Zahnbürste ist die beste? Was hilft gegen Mundgeruch? Was sind Schmelzdefekte? Wann muss der Kieferorthopäde helfen? Welche Weisheit gilt heute für Weisheitszähne? Antworten auf diese Fragen sowie weitere Fakten und Informationen finden Eltern auf den Seiten 2 bis 5 und Teenager auf den Seiten 6 bis 7. ■



Besuchen Sie uns auch im Internet
oder folgen Sie uns auf Facebook
www.zahnrat.de
www.facebook.com/zahnrat.de



Patienteninformation der Zahnärzte

Die Familie ist der Spiegel, ...

Endlich zeigen sich die neuen Schneidezähne in der großen Schulanfänger-Zahnlücke. Und dann das – die neuen Zähne sehen ziemlich gelb neben den Milchzähnen aus!

Wieso weiße und gelbe Zähne?

Keine Sorge, da hat niemand etwas falsch gemacht. Der Farbunterschied ist ganz natürlich und fällt nur auf, weil die unterschiedlich aussehenden Zähne nebeneinander stehen. Nur die Milchzähne sind von Natur aus so weiß wie Milch – und genau deshalb heißen sie auch so.



Der Milchzahn links in der Abbildung hat im Vergleich zum bleibenden Zahn, rechts in der Abbildung, eine kleinere Kaufläche und einen dünneren Schmelzmantel.

Vier „Sechser“ für Schulanfänger

Der „Sechser“ ist kein Lottogewinn, sondern der erste Molar, landläufig auch Backenzahn genannt, im Unter- und Oberkiefer. Der Sechsjahrmolar heißt so, weil er an 6. Position in der Zahnreihe und zumeist im 6. Lebensjahr durchbricht.

Während die große Zahnlücke ganz deutlich den Beginn des Zahnwech-

sels anzeigt, bleibt der neue Backenzahn jeweils links und rechts im Unterkiefer oft unbemerkt.

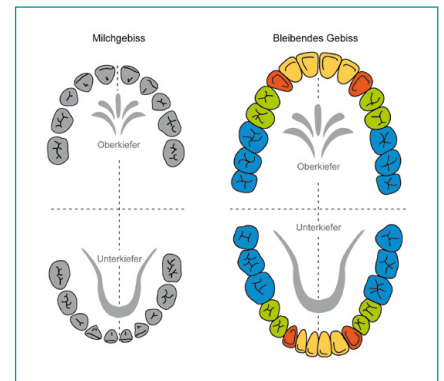
Mit diesen vier „Sechsern“ hat es etwas Besonderes auf sich.

Alle bleibenden Zähne haben zunächst nach dem Durchbruch eine „Außenhaut“, die noch nicht völlig fertig ausgehärtet ist. Zucker, Säure und Bakterien können die noch nicht gänzlich ausmineralisierte Schmelzschicht angreifen und das darunter liegende Zahnhartgewebe zerstören – es entsteht Karies am noch ganz jungen, bleibenden Zahn.

Deshalb müssen in diesem Altersabschnitt besonders der Zucker- und der Säurekonsum gering gehalten werden. Eltern sollten hier nicht nur Süßigkeiten im Blick haben, sondern ebenso Obstsaften, Limonaden und Produkte, in denen man zunächst keinen Zucker vermuten würde, wie beispielsweise Ketchup, Brezeln oder auch Salatdressings.

Auch das Zähneputzen sollte in dieser Zeit eher mit Bedacht als mit Eile und Nachdruck geschehen.

Eine elektrische Zahnbürste eignet sich gut, denn übt die Kinderhand zu



viel Druck aus, bleibt der Bürstenkopf einfach stehen. Geführt werden sollte jede Zahnbürste vom Zahnfleisch weg über den Zahn. Ein Kreisen oder Querbürsten verteilt Schmutz und Speisereste nur.

Besondere Aufmerksamkeit beim Zähneputzen gilt den durchbrechenden „Sechsern“, da die Kinder diese nur schwer mit der Zahnbürste erreichen.



Wie sieht die richtige Zahnbürste aus?



Ganz gleich, ob elektrische oder Handzahnbürste – die beste Zahnbürste ist die, die zweimal täglich benutzt wird. Bei der Handzahnbürste sollte der Kopf kurz sein, um auch bis an die hinteren Backenzähne zu kommen.

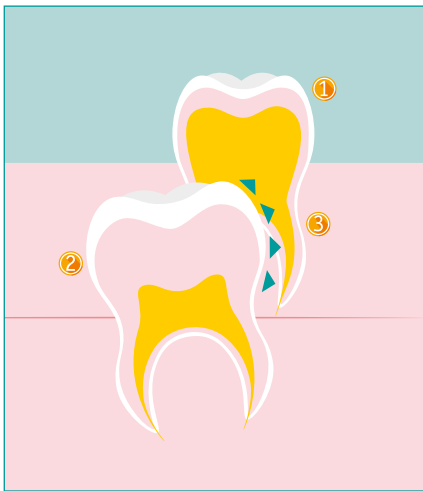
Die Zahnbürste muss für die Kinder gut handhabbar sein, also einen rutschfesten Griff haben, und der Bürstenkopf sollte viele Borsten haben.

Die Borsten dürfen das Zahnfleisch nicht verletzen und sollten deshalb weich oder mittelhart sein und vor allem unterschiedliche Borstenhöhen oder feine Borstenenden haben. Nur so gelangt man beim Putzen auch zwischen die Zähne.

Auch Milchzähne haben, wenn sie vollständig ausgewachsen sind, Zahnwurzeln. Die Milchschnidezähne und Milcheckzähne haben eine Wurzel, die Milchmolaren haben im Unterkiefer zwei und im Oberkiefer drei Wurzeln. Beim Zahnwechsel werden die Milchzahnwurzeln von den nachdrängenden bleibenden Zähnen abgebaut.

So geschieht der Zahnwechsel

Ist die Milchzahnwurzel vollständig weg, dann fällt der übrig gebliebene Teil des Milchzahns aus, und der sieht so aus, als hätte der Milchzahn keine Wurzel gehabt.



1. Milchzahn
2. Nachwachsender, bleibender Zahn
3. Abbau der Milchzahnwurzel

Zahnwechsel regt Knochenbildungsprozess an

Der Durchbruch dieser Zähne kann auch von Schmerzen, Zahnfleischreizungen oder Bläschen im Mund begleitet sein. Hilfreich können da Gele mit Lidocain, z. B. Dentinox, sein, das Sie sicher noch aus der Zeit des ersten Zahndurchbruchs bei Ihren Kindern kennen.

So erscheinen die neuen Zähne im Ober- und Unterkiefer



- | | |
|--|-------------------|
| · Erster großer Backenzahn (auch „Sechser“ genannt) links und rechts | ab 6. Lebensjahr |
| · Mittlere Schneidezähne | ab 7. Lebensjahr |
| · Seitliche Schneidezähne | ab 8. Lebensjahr |
| · Erster kleiner Backenzahn (links und rechts) | ab 9. Lebensjahr |
| · Zweiter kleiner Backenzahn (links und rechts) | ab 11. Lebensjahr |
| · Eckzähne | ab 11. Lebensjahr |
| · Zweiter großer Backenzahn (links und rechts) | ab 12. Lebensjahr |
| · Dritter großer Backenzahn als Weisheitszahn | ab 17. Lebensjahr |

Die Weisheitszähne können sich bereits mit 15, 16 Jahren bemerkbar machen, der vollständige Durchbruch zieht sich oft über mehrere Jahre hin. Es ist nicht pauschal notwendig, diese Zähne zu entfernen. In den meisten Fällen wird das Erscheinen der Weisheitszähne sogar nicht einmal bemerkt.

Jeder Zahndurchbruch regt auch den Knochenbildungsprozess an. Vor allem für junge Menschen ist es wichtig, dass sich eine gute Knochensubstanz entwickelt.

Weisheitszahn und Bonusheft: Wozu sind die gut?

Steht der Weisheitszahn ordentlich in der Reihe, dient er natürlich dem Kaugeschehen und kann außerdem in späteren Lebensabschnitten bei Zahnersatztherapien eine Hilfe sein. Haben die Kinder aber Beschwerden und Schmerzen, dann ist ohne langes Abwarten der Familienzahnarzt zu konsultieren, der die Situation sehr genau untersuchen und dann auch Empfehlungen geben kann.

Auch wenn Ihr Kind keine Beschwerden hat, sollte zweimal pro Jahr (im Einzelfall auch öfter) eine Kontrolle beim Zahnarzt erfolgen. Halten Sie

diesen Rhythmus unbedingt ein, damit eventuell entstehende Zahnschäden frühzeitig erkannt und saniert werden können.

Ab dem zwölften Lebensjahr erhalten auch die Kinder das Bonusheft. Es ist schwierig, Zwölfjährigen den Gedanken von Vorsorge nahezubringen. Das lückenlose Führen dieses Dokumentes liegt deshalb zunächst in Ihren Händen als Eltern. Aber den Ernst und die Verantwortung dafür begreifen Kinder schnell, wenn sie das Heft zweimal jährlich zum Zahnarzt mitnehmen, wenn in der Zahnarztpraxis danach gefragt wird, wenn sie selbst darauf achten müssen, dass der Stempel eingetragen wird, und das Bonusheft in Ihre Obhut zurückgeben müssen. Schauen Sie auch mal gemeinsam auf den Internetseiten Ihrer Krankenkasse nach, wie viel Geld man mithilfe des Bonusheftes bei Zahnersatz als Erwachsener sparen kann.

Der Besuch beim Kieferorthopäden ersetzt nicht die halbjährliche Vorsorgeuntersuchung und Basisprophylaxe (Individualprophylaxe-Programm) beim Hauszahnarzt. ■

White Spots und Schmelzdefekte ...

Die Essgewohnheiten der Kinder ändern sich mit dem Schulbeginn ganz entscheidend. Sie essen selbstverantwortlich, öfter als bisher und zumeist nicht mehr unter Aufsicht von Erzieherinnen und Erziehern. Und nach dem Mittagessen ist nur selten die Möglichkeit zum Zähneputzen gegeben. Zahnpflegekaugummis, wie sie dann gern Erwachsene nehmen, sind für Schulkinder zumeist keine Lösung. Eher Wasser und ungesüßte Tees.

Vorsicht aber bei „Wasser mit Geschmack“ – diese Getränke enthalten etwa 3,2 g Zucker auf 100 ml.

Schutz der Zähne beginnt bei Essen und Trinken

Obst ist gut, weil es Essen und Trinken quasi vereint. Noch geeigneter ist ungekochtes Gemüse, weil es zum einen weder Fruchtzucker noch Fruchtsäure enthält und zum anderen gut gekaut werden muss. Kauen ist wichtig für die Zähne, denn es stärkt den Zahnhalteapparat und erhöht den Speichelfluss im Mund. Durch den Speichel werden schädliche Säuren neutralisiert.

Mineralien machen die Zahnoberflächen hart. Zum Glück führt der Speichel wieder Mineralien an die Lochstellen im Schmelz heran. Lässt man nach dem Genuss von Obst, Säften oder auch Zuckerwerk dem Speichel etwa 30 Minuten Zeit, hat er neue Mineralien in die Zahnoberfläche eingeschwemmt und das saure Milieu im Mund wieder neutralisiert. Die aufgeweichte Schmelzoberfläche wird nun wieder hart.

Wer dann Zähne putzt, trägt mit der Zahnbürste keine Hartschmelz-Teile mehr ab.

Und was ist mit Naschen? Eine kleine Zucker-Kunde

Naschen gehört zum Leben. Aber Süßkram sind keine Lebensmittel. Kinder müssen das Dosieren lernen.

Es ist gut gemeint, Kindern aufzutragen, sich die Süßigkeit einzuteilen. Also wird Zuckerzeug und Schokolade über mehrere Stunden verteilt gegessen. Das ist falsch!

Die Zähne sind über mehrere Stunden ohne Pause der Säure ausgesetzt, die die Bakterien aus Zucker bilden. Die Schmelzschicht wird aufgeweicht und bleibt ebenfalls ohne Pause weich. Die Bakterien können diese Schicht durchdringen und schädigen nun mit ihrem Säurefraß die Zahnflächen, die das normalerweise harte Dentin sonst schützt.

Besser ist es, einmal richtig zu naschen und dann eine lange Pause einzulegen.

Übrigens: Zuckeraustauschstoffe verleiten eher zum vermehrten Konsum, weil jeder meint, ja keinen Zucker zu sich zu nehmen. Echter Zucker ist dann doch leichter verdaulich, schmeckt besser und wird von Kindern eher ernst genommen als Kalorienbombe und „Futter“ für die Kariesbakterien.



So viel Würfelzucker steckt in 100 g bzw. 100 ml

Ketchup	8 Stück
Fruchtjoghurt	10 Stück
Apfelsaft	5 Stück
dunkle Schokolade	17 Stück

Zahnsperre heißt nicht Verzicht, aber essen mit Bedacht

Beim Essen:

Die Belastung einer Zahnsperre sollte kein Erwachsener unterschätzen. Bei Sport und Freizeit heißt es für die Betroffenen, besonders den Gesichtsbereich zu schützen. Bei Stürzen oder Zusammenstoßen können die Zahnapparaturen sehr schnell schmerzhaft Verletzungen „anrichten“. Muss eine feste Zahnsperre getragen werden, ist vor allem das Essen anfangs eine Herausforderung. Alles, was beim Abbeißen und Kauen wehtut oder sich unter die Apparatur klemmen kann, streichen die Kinder und Teenies ganz schnell vom Speiseplan – das betrifft vor allem Rohkost, bestimmte Brotsorten und Fleisch.

Helfen Sie ihnen, indem Sie Obst und Gemüse klein geschnitten auf den Familientisch bringen und in die Lunchbox legen, allzu faserige Lebensmittel gar nicht erst anbieten und Nüsse einfach als gemahlene Nüsse in Gebäck verwenden.

Auch von allzu körnigem Gebäck oder Müsli sollte Abstand gehalten werden. Das harte Korn kann die Sperrung selbst beschädigen, sich aber auch unter Teile der Apparatur schieben und damit Druckschmerzen auslösen.

... und Trinken:

Eine weitere Nebenwirkung des Tragens von Zahnsperren kann verminderter Speichelfluss sein – das heißt, der Mund wird trocken.

Warum ist das gefährlich?

Normalerweise werden die Zähne 24 Stunden am Tag ganz natürlich von



... heißen die Gefahren für die jungen Zähne

Speichel umspült, der damit Speisereste von den Zähnen fernhält, die sonst von Bakterien in zahnschädliche Säure umgewandelt werden würden.

Bei „Spangenkindern“ ist der Zuckerkonsum sehr gering zu halten – denn auch aus Zucker machen die Bakterien Säuren – in einem trockenen Mund ohne Speichel werden die Säuren nicht neutralisiert und weichen den schützenden Schmelz auf.

White Spots – klingt schick, ist aber gefährlich:

Ein solcher Säureangriff kann ringsum das Bracket zu Entkalkungen führen, was sich als weiße Flecken zeigt – sogenannte White Spots. Die Flecken sind eine Vorstufe der Karies und auch nur im Anfangsstadium wieder zu remineralisieren. Blinkt einem also solch ein White Spot entgegen, ist sofort ein Besuch beim Zahnarzt angesagt.

Ein dauerhaft trockener Mund verändert auch das Zahnfleisch. Es fehlt die Spülwirkung, Nahrungsreste können sich ansammeln und Schmelzoberflächen werden rauer. Dadurch sind diese viel angreifbarer, weil ihnen die harte und glatte Schmelzoberfläche der Zahnkronen fehlt.

Kommt dann noch ein fehlender Lippenschluss, wie zum Beispiel bei ausgeprägter Mundatmung, hinzu, sind die Schäden vorprogrammiert.

Fazit:

Kinder, besonders Zahnsparren-Träger, sollten über den Tag und nach den Mahlzeiten viel trinken. Am besten Wasser ohne Zusätze.

Schmelzdefekte – das bedeutet erhöhte Kariesgefahr

Leider kommt nicht jeder Zahn gesund „zur Welt“. Bei etwa 10 Prozent der Kinder tragen die ersten bleibenden Backen- und/oder Frontzähne Mineralisationsstörungen in sich. Diese zeigen sich als weißlich bis gelbliche Flecken. Der Zahnschmelz dieser Zähne kann nach dem Durchbruch sehr schnell abgerieben werden, weil diesem Schmelz die Mineralien fehlen und er dadurch regelrecht bröckelig ist. Man spricht auch von „Zähnen wie Kreide“. Meist betrifft dies nur einige Zähne im Gebiss, doch diese bedürfen besonderer zahnärztlicher Beobachtung, Pflege und Therapie.

Die Ursachen sind vielfältig. Auslöser können häufige fiebrige Infekte,

Antibiotikagaben oder auch Magen-Darm-Erkrankungen im ersten Lebensjahr sein. Gerade in dieser Zeit bilden sich die bleibenden Zähne im Kiefer, die dann erst im 6. Lebensjahr durchbrechen.

Aufgrund ihrer fehlerhaften Struktur haben diese Zähne eine sehr raue Oberfläche und sind damit auch kariesanfälliger als „normale“ Zähne. Regelmäßiges sorgfältiges Zähneputzen mit fluoridierter Zahnpasta ist deshalb besonders wichtig. ■



Vorleben statt „Vorbeten“

- Zähneputzen auch selbst konsequent in jeder Lebenslage durchführen;
- selbst Obst und Gemüse essen und wenig Süßgetränke einkaufen;
- Süßigkeiten auch für Erwachsene als etwas Besonderes behandeln; Kinder müssen den Genuss-Sinn erst lernen;
- selbst Zahnseide benutzen und damit die Handhabung vormachen; für Kinder gibt es extra Zahnseide;
- nach Krankheiten, besonders grippalen Infekten, Zahnbürste bzw. Bürstenkopf auswechseln und erklären;
- hinschauen, wie mit der Zahnbürste geputzt wird, und sich beim Zähneputzen zuschauen lassen; nachputzen, bis das Kind schreiben kann;
- mit Anfärbelösungen aus der Drogerie den Putzeffekt mal mit der ganzen Familie ausprobieren;
- selbst regelmäßig zum Zahnarzt gehen und darüber sprechen, warum das Bonusheft fast so wichtig wie der Personalausweis ist.



Gesund essen, Mundgeruch vermeiden

Obst, Saft, Müsli, Joghurt, Käse, Gemüse – das klingt alles lecker vegetarisch, sieht auch appetitlich aus und hört sich völlig ungefährlich an. Ist es auch, wenn Ihr dabei die beiden „Fallen“ Zucker und Säuren mit bedenkt.

In Obst und Saft steckt die natürliche Fruchtsäure, die einen chemischen Prozess in Gang setzt, der den Zahnschmelz aufweicht. Okay, für diesen Fall hat die Natur vorgesorgt. Der Speichel neutralisiert solche Säuren im Mund, und der aufgeweichte Zahnschmelz hat sich in etwa 30 Minuten von selbst wieder erholt.

Nicht Fisch, nicht Fleisch – ich werde Vegetarier

Mit Zucker schmeckt nahezu alles – das weiß die Lebensmittelindustrie. Wer sich vegetarisch oder vegan ernähren will, achtet auf pflanzliche bzw. fleischlose Zutaten. Aber der Zucker in all seinen Erscheinungsformen wird meist nicht bedacht – oder auch nicht erwartet in solchen Produkten. Bei Cola oder Nutella kommt noch jeder selbst drauf – doch bei Müsli und Joghurt? Bei Pizza, Ketchup oder fertigen Soßen?

Fazit:

Wer sich zu eigentlich gesundem Apfelsaft oder O-Saft noch Müsli oder Pizza schmecken lässt, der macht mit aufgeweichtem Zahnschmelz den zuckerliebenden Kariesbakterien den Weg gleich bis auf das Zahnbein frei. Wird dann noch das Zähneputzen vergessen, steht dem Lochfraß an den Zähnen nichts mehr im Wege ...

Behaltet also immer beides im Auge: Zucker und Säuren. Übrigens hat



sich herausgestellt, dass die Banane besonders lange an den Zähnen „kleben“ bleibt und deshalb auch besonders lange mit ihrem Fruchtzuckeranteil den Bakterien Nahrung bietet, die die Karieslöcher verursachen. Ein Schluck Wasser nach dem Essen hilft dem Speichel sehr gut beim Neutralisieren und beim Abspülen der Speisereste von und zwischen den Zähnen.

Käse ist ein guter Zahn-Freund

Sehr gut wäre auch ein Stück Käse zum Abschluss des Essens.

Warum?

Einfach ausgedrückt verhält es sich so: Das im Käse enthaltene Fett umschließt die Zuckermoleküle im Mund, bindet damit den Zucker und hält ihn von der Zahnoberfläche fern.

Ich will Spaß – Der erste Kuss und Mundgeruch?

Küssen macht glücklich, aber Mundgeruch ist für keinen der Küssenden angenehm. Häufig entsteht Mundgeruch durch eine falsche oder nicht ausreichende Mundhygiene. Für gepflegte Zähne ist zweimal gründliches Zähneputzen pro Tag unerlässlich. Ob elektrisch oder manuell geputzt wird, ist nachrangig. Wichtig ist, dass überhaupt geputzt wird. Jede Zahnbürste

muss mit der Hand geführt werden. Bei der normalen Handzahnbürste ist das logisch, aber auch die elektrische oder Schallzahnbürste ist über die Zähne zu führen. Die Kreisel- und Rüttelbewegungen dieser Geräte sind ein Zusatznutzen, der jedoch nicht eintritt, wenn die Zahnbürste einfach nur auf den Zahn aufgesetzt wird. Auch die „motorisierte“ Variante muss auf jeden Zahn angedrückt werden – sonst gelangen die Borsten ja nicht in die kleinen Rillen, Vertiefungen und Zahnzwischenräume – und dann wird der Bürstenkopf vom Zahnfleisch weg über den Zahn geführt. Auch Bluetooth gibt nur Zusatzinfos, wie lange geputzt wurde, und welcher Zahn schon dran war.

Noch ein paar Tipps:

1. Die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürstchen oder Zahnseide sowie das Putzen der Zunge beugen Mundgeruch vor.
2. Wird eine elektrische Zahnbürste genutzt, sollte die Zahnpasta immer vor dem Einschalten auf den Zähnen verteilt werden.
3. Zahnbürste bzw. Bürstenkopf müssen regelmäßig gewechselt werden und zusätzlich nach überstandenen Krankheiten.

So klappt's auch mit dem ersten Kuss! ■



Sport und Bewegung tun Mund und Zähnen gut

Mit Sport lacht das Leben – nicht nur für Siegertypen, denn dort findet man Freunde und hat zusammen Spaß. Euer Kopf kann abschalten, der Körper wird „durchgerüttelt“ und Eure schul- und computerversteiften Muskeln entspannen sich. Das hilft sogar „Knirschern“. Das sind Leute, die vor allem beim Schlafen mit den Zähnen knirschen. Ihr merkt das, wenn Euch morgens die Kiefergelenke wehtun.

Was Ihr nicht sofort merkt – beim Knirschen über einen langen Zeitraum werden die Kauflächen der Zähne stark abgerieben. Überall da, wo der schützende Zahnschmelz dann fehlt, ist der Zahn verwundbar und oft auch schmerzempfindlich geworden.

Bewegung und sportliche Aktivitäten regen das Knochenwachstum an – also auch das der Kieferknochen, in denen sich unsere Zähne möglichst lange fest verwurzeln sollen.

Was – Laufen macht schlechte Zähne?

Es gibt Sportarten, bei denen viel gelaufen wird. Schnell atmet man dann durch den Mund, der davon ganz trocken wird. Man hat kaum noch Spucke im Mund. Dafür aber noch die Reste von „Sportlernahrung“, wie Proteinriegel oder andere Riegel und auch von Sportgetränken und isotonischen Durstlöschern. Die sollen den Sportler stärken, das geht am schnellsten mit Kohlenhydraten und Zucker. Weil die Spucke fehlt, liegen die Zähne sozusagen blank – und die im Mund lebenden Bakterien wandeln direkt auf den ungeschützten Zahnflächen alle Kohlenhydrate und Zuckerteilchen sofort in Säure um, die Löcher in den Zahnschmelz frisst.



Klingt nach Theorie, doch es gibt den Beweis

Bei den Olympischen Spielen 2012 haben Spezialisten des University College London von 302 Spitzensportlern Mund und Zähne genauer untersucht. Das Ergebnis: Über die Hälfte der Olympiahelden litt an Karies. Drei Viertel hatten eine Zahnfleischentzündung. Karies und krankes Zahnfleisch fordern das Immunsystem heraus. Raffen Sportler sich nicht zu einer ordentlichen Mundhygiene auf, ist das Immunsystem überfordert und die Abwehrkräfte des Körpers werden geschwächt. Leistungsabfall ist die Folge.

Fazit:

Sport oder einfach Bewegung im Alltag tut auch Mund und Zähnen gut. Achtung beim sportlichen Genuss von Müsliriegeln, Snacks, „Sportler“-Limonaden und Light-Produkten. Neben gesunden Cerealien und isotonischen Mineralien enthalten solche

Snacks oft viel Zucker. Aber nicht nur der Zucker, sondern auch die in den Light-Produkten enthaltenen Stoffe greifen den Zahnschmelz an. Was also tun? Die Erste Hilfe gegen Durst beim Sport und gegen Kariesbakterien heißt „Wasser“. Auch ein zuckerfreier Kaugummi gleich nach dem Sport sorgt schnell wieder für genug zahn-schützende Spucke im Mund. ■



ZahnRat 108, Januar 2022

Herausgeber:

Landes Zahnärztekammer Brandenburg
 Zahnärztekammer Niedersachsen
 Landes Zahnärztekammer Sachsen
 Zahnärztekammer und Kassenzahnärztliche
 Vereinigung Sachsen-Anhalt
 Landes Zahnärztekammer Thüringen

Verlag:

Satztechnik Meißen GmbH
 Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
 Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
 E-Mail: info@satztechnik-meissen.de
 www.satztechnik-meissen.de

Verantwortlich i. S. des Presserechts:

Dr. Dirk Wagner, ZÄK / Dr. Kay-Olaf Hellmuth, KZV

Redaktion:

Dr. Nicole Primas, Julia Fleischer, Andreas Stein

Bildquellen:

© hollydc – stock.adobe.com (S. 1); © STM (3 Grafiken auf S. 2 u. 3);
 © proDente e.V. (Grafik S. 2 o.); © Dr. Guido Nitzsche (S. 5);
 © karelnoppe – stock.adobe.com (S. 6); © beeboys – stock.adobe.com
 (S. 7 o.); © proDente e.V. (S. 7 u.)

Anzeigen, Gesamtherstellung, Druck und Versand:

Satztechnik Meißen GmbH
 Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

Die Patienteninformation und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung männlich/weiblich/divers, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche/weibliche Form steht.

© Landes Zahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patienteninformation sind über den Verlag möglich. Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612

E-Mail: m.palmen@satztechnik-meissen.de

www.zahnrat.de

Z Die aktuelle Patienteninformation Ihres Zahnarztes



Bestellungen

über www.zahnrat.de oder den Verlag **Satztechnik Meißen GmbH**

Am Sand 1c, Diera-Zehren OT Nieschütz
 Telefon 03525 71860

www.satztechnik-meissen.de

Versandkosten (zzgl. 7 % MwSt.)

Menge	Preis/Bestellung	Versand	Gesamt
10 Exemplare	2,60 €	2,60 €	5,20 €
20 Exemplare	5,20 €	3,00 €	8,20 €
30 Exemplare	7,80 €	4,90 €	12,70 €
40 Exemplare	10,40 €	7,50 €	17,90 €
50 Exemplare	13,00 €	7,70 €	20,70 €



„Gerne-Zähneputzen“ mit nenedent®

nenedent® bietet vom Baby bis zum Teenager die optimale Zahncreme passend für Ihr Kind:



nenedent® Zahncremes

- ✓ ohne Fluorid
- ✓ homöopathieverträglich mit Fluorid
- ✓ mit Fluorid

nenedent® Junior-Zahncreme

- ✓ mit 1450 ppm Fluorid
- ✓ mit Panthenol (Provitamin B5) zur Pflege der gereizten Schleimhäute

JETZT NEU
 Junior-Zahncreme
 nenedent
 6-12 Jahre
 mit Fluorid



Qualität die überzeugt – alle nenedent® Zahncremes enthalten:

13 % Xylit (Zuckeraustauschstoff) zur gezielten Reduzierung der Plaque-Bildung und des Wachstums der Kariesbakterien.

Kieselgel als sanften, aber gründlichen Putzkörper.

Ohne Konservierungsstoffe hat nenedent® einen neutralen pH-Wert zum Schutz der zarten Mundflora.

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate
 Lenk & Schuppan KG, 12277 Berlin
 Tel.: 030 – 72 00 34 0, dentinox@dentinox.de

