

Fester Biss zu jeder Jahreszeit

Zahngesund durch Frühjahr, Sommer und Herbst



Um seine Zahngesundheit sollte man sich zu jeder Jahreszeit kümmern.

Foto: nh/obs/
Oral-B

In bestimmten Jahreszeiten fordern Süßigkeiten und säurehaltige Getränke unsere Zähne besonders: Während die Weihnachtszeit mit Glühwein, Liebesapfel und gebrannten Mandeln lockt, dürfen zu Ostern Schokoladenhase und Co. nicht fehlen. Doch nicht nur bei erhöhtem Zuckerkonsum braucht der Mundraum sorgfältige Pflege. „Um dessen Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten, benötigen Zähne und Zahnfleisch das ganze Jahr über Beachtung“, rät Zahnexperte

Dr. Christoph Sliwowski und erklärt, worauf es in den kommenden Jahreszeiten ankommt.

Frühling: Bitte lächeln

Jedes Jahr im März bringt der Frühling neue Lebenskraft und die Saison des Lächelns beginnt. Um dabei mit der Sonne um die Wette zu strahlen, sorgen verschiedene Maßnahmen für natürlich schöne und weiße Zähne. Leichte Verfärbungen sowie hartnäckige Plaquebeläge entfernen Experten zum Beispiel mithilfe einer professionellen Zahnreinigung. Wem das

noch nicht reicht, verhilft 2/3 ein professionelles Bleaching beim Zahnarzt zum perfekten Ergebnis. „Dabei spaltet Wasserstoffperoxid im Zahnschmelz eingelagerte Farbmoleküle auf. Eine sichtbare Aufhellung entsteht“, weiß Dr. Sliwowski. Zur Verschönerung einzelner Zähne oder Zahnreihen dienen sogenannte Veneers. Für makellose Zahnfronten verdecken die hauchdünnen Keramikschalen unter anderem abgesplitterte Zähne oder kleinere Lücken im Frontbereich.

Sommer: Zähne nicht vergessen

Um im Urlaub keine schmerzhaft überraschende Erfahrung zu erleben, empfehlen Experten rund drei bis vier Wochen vor Abreise einen Kontrollbesuch beim Zahnarzt. Eventuell bestehende Karies sowie Zahnstein lassen sich so frühzeitig entfernen. „Besonders wer einen Tauchurlaub plant, sollte einen Vorsorgetermin wahrnehmen. Dringt Luft durch undichte Füllungen oder Kronen in den Hohlraum, dehnt sie sich unter Wasser aus und übt Druck auf die Zahnwurzeln aus. Schmerzen entstehen“, sagt Dr. Sliwowski. Außerdem gehören nicht nur Zahnbürste und -pasta in den Koffer, sondern auch Zahnseide oder

Zahnzwischenraumbürstchen. Wer zudem leichte Schmerzmittel einpackt und rechtzeitig eine Auslandskrankenversicherung abschließt, startet gut gerüstet in erholsame Tage.

Herbst: Zeit für Zahnersatz

Nach den Urlaubsmonaten bietet sich der Herbst für umfassendere Behandlungen an. Wer unter größeren Lücken leidet, hat jetzt ausreichend Zeit, bis die Adventswochen wieder mit Leckereien locken. Fehlende Zähne lassen sich dabei je nach individueller Mundsituation mithilfe verschiedener Implantatlösungen ersetzen. „Bei komplett zahnlosem Unterkiefer verhilft zum Beispiel die SOS-Methode Patienten innerhalb einer Sitzung zu einem neuen Lächeln“, betont Dr. Sliwowski und beschreibt das Vorgehen: „Hier reichen zwei Implantate aus, um einen kleinen Steg zu halten. Dieser trägt dann die sichtbare Prothese. Voraussetzung für das Verfahren sind ein gut erhaltener Kieferknochen sowie eine intakte Prothese.“

