

Tipps zur Prophylaxe für Jugendliche

So haltet Ihr Eure Zähne fit und gesund für ein strahlendes Lächeln:

- 1) **Gebisspflege:** Zahnbelag entfernen, damit Plaquebakterien keine Säuren produzieren können, die den Zahnschmelz auflösen und Karies machen.
Nach allen Mahlzeiten, mindestens aber morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen 2-3 Minuten putzen, Putztechnik mit System: z.B. KAI-Technik, Hilfsmittel: Zahnbürste, Zahnseide (zur Reinigung der Zahnzwischenräume), fluoridhaltige Zahnpasta.
- 2) **Fluoride:** stabilisieren den Zahnschmelz gegen Säuren und remineralisieren kleine Schmelzdefekte. Lokal, direkt am Zahn sind sie am wirksamsten.
Bester Schutz: - fluoridiertes Speisesalz zum Kochen verwenden
- fluoridierte Zahnpasta mehrmals täglich 2-3 Minuten
- Fluoridgel 1x wöchentlich (bei kariesanfälligen Gebissen) bzw. Fluoridspülung täglich z.B. bei festsitzenden Zahnspangen.
- 3) **Ernährung:** Plaquebakterien im Zahnbelag benötigen Kohlenhydrate/ Zucker für ihren Stoffwechsel und damit zur Säurebildung. Deshalb:
 - wenig zuckerhaltige Nahrungsmittel essen oder trinken
 - Süßigkeiten wie Schokolade, Pudding, Eis zu den Hauptmahlzeiten und danach die Zähne putzen,
 - auf zuckerhaltige, besonders klebrige Zwischenmahlzeiten oder Snacks (Riegel, Gummibärchen, Kaubonbons...) verzichten, um permanenten Säureschub zu vermeiden.
 - Vorsicht vor verstecktem Zucker in Nahrungsmitteln (wird nicht nur zum Süßen eingesetzt, sondern auch zum Karamelisieren und Konservieren), z.B. Kartoffelchips, Cornflakes, gesüßte Backwaren, Ketchup, Schokomüsli...
 - exzessives Trinken von Softdrinks vermeiden (Cola, Limo, Eistee (75% Zucker!), Vitamin- und Sportlergetränke), lieber mehr Mineralwasser trinken
 - öfter harte Sachen kauen (Möhren, Äpfel...), Zahnpflegekaugummi (erhöhter Speichelfluss), zahnfreundliche Süßigkeiten.
- 4) **Zahnarzt:** Zweimal im Jahr Gebiss untersuchen lassen und zur Individualprophylaxe gehen - keine Praxisgebühr!- Fissurenversiegelung bei Backenzähnen machen lassen, beim Kieferorthopäden vorstellen

Karies ist vermeidbar – Ihr habt es selbst in der Hand, was mit Euren Zähnen geschieht!