

# Beläge regelmäßig entfernen

**AUF DEN ZAHN GEFÜHLT:** An Ablagerungen können sich Bakterien anhaften – Verfärbungen sind meist harmlos.

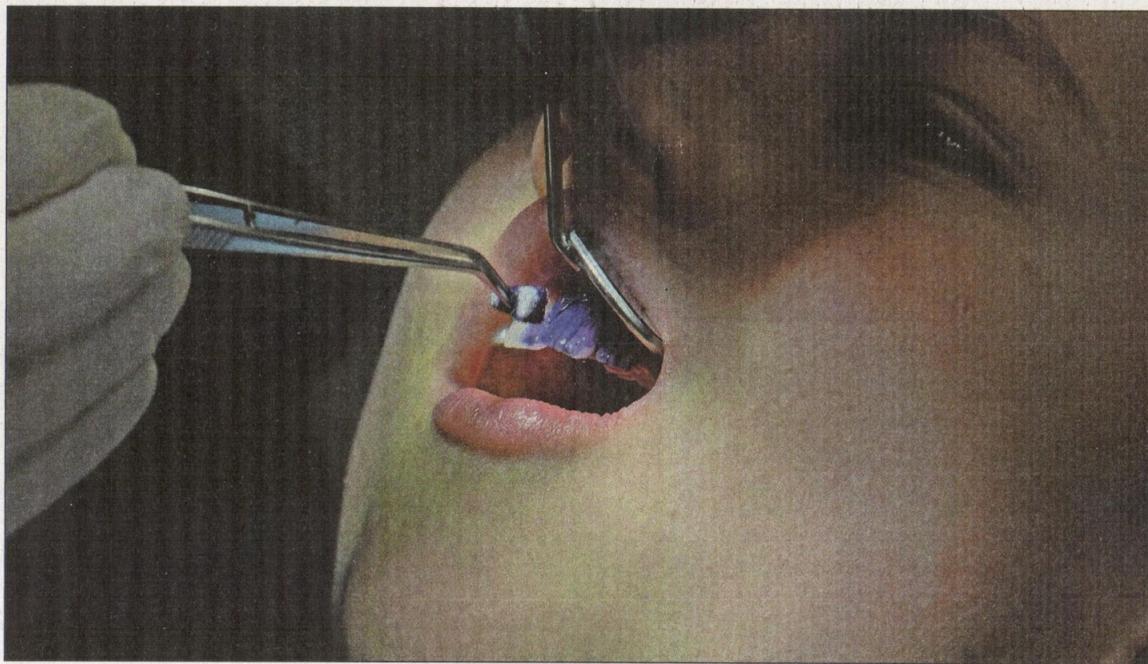
VON ANNE KIRCHBERG

Ob zur Routine oder bei einer akuten Behandlung: Wer auf dem Stuhl beim Zahnarzt sitzt, möchte nur eines – möglichst schnell wieder runter. Deswegen bleiben häufig einige Fragen offen, die man rund um seine Zähne eigentlich gerne geklärt hätte. Da wäre zum einen das lästige Zahnsteinentfernen, das jeder Patient wahrscheinlich liebend gerne durch Vorbeugung umgehen würde. Dass dies nur bedingt möglich ist, weiß Dentalhygienikerin Elisabeth Lenz vom Zahnzentrum Papert und Kollegen in Kaiserslautern.

„Zahnstein wird gebildet, wenn sich Kalksalze aus dem Speichel in die vorhandenen Plaque einlagern“, erklärt Lenz, deren Aufgaben unter anderem die Parodontologie und die Leitung des Prophylaxe-Zentrums umfassen. Laut Lenz sind bevorzugte Stellen von Zahnstein die Flächen der unteren Frontzähne in Richtung Zunge sowie die zur Wange zeigenden Flächen der oberen Backenzähne, da sich an diesen beiden Stellen die Ausführungsgänge der Speicheldrüsen befinden. Weil sich der Speichel vor allem während des Schlafes in aller Ruhe am Zahn zu schaffen macht, gestalten sich Gegenmaßnahmen schwierig. „Da oberhalb liegender Zahnstein recht schnell mineralisiert wird, ist er jedoch relativ weich und lässt sich noch gut entfernen“, beruhigt Lenz und rät zur regelmäßigen professionellen Zahnreinigung.

Daneben wird Zahnstein auch bei der jährlichen Kontrolluntersuchung entfernt und im Anschluss geben die Mitarbeiter der Zahnarztpraxis im Normalfall gerne individuelle Tipps und Tricks rund um die lästigen Ablagerungen.

Solche Hinweise können ebenso bei einer unschönen Verfärbung der Zähne hilfreich sein. „Diese werden



**Kindern werden ihre Zahnbeläge beim Zahnarzt oft mit einer speziellen Paste angezeigt, die sich an den betreffenden Stellen lila färbt. So wird ihnen gezeigt, wo sie künftig mehr schrubben müssen.**

FOTO: VARIO IMAGES

durch unterschiedliche Genussmittel hervorgerufen und entstehen im Laufe der Zeit“, weiß Elisabeth Lenz, die im April 2012 ihren Abschluss zur Dentalhygienikerin an der Universität Witten/Herdecke machte und seitdem in Kaiserslautern arbeitet. Unter anderem gehören Kaffee, Tee, Rotwein oder Tabak zu den Gründen für die unschöne Farbe der Zähne, deren farbige Substanzen durch Speichelproteine an den Zahnschmelz gebunden werden. „Die gute Nachricht ist, dass diese Verfärbungen meist unbedenklich sind. Die schlechte, dass sie trotz täglicher und sorgfältiger Mundhygiene schwer zu entfernen sind“, sagt Lenz. Bei einer Beratung in der Zahnarztpraxis können allerdings spezifische Maßnahmen empfohlen werden, damit die Zähne

wieder weißer aussehen.

Gefährlicher als die färbenden Genussstoffe sind säurehaltige Speisen und Getränke, welche die Zahnoberfläche bei direktem Kontakt demineralisieren. „Dadurch kann es zu einer sogenannten Erosion, dem Verlust von Zahnhartsubstanz durch Säureeinwirkung, kommen“, nennt die Expertin ein häufig auftretendes Problem. Verstärkt wird diese Schädigung ihrer Erfahrung nach beispielsweise durch zu kräftiges Zähneputzen direkt nach dem Konsum von Säurehaltigem wie Cola oder Limonade. Daher sollte man die Zähne nie direkt nach dem Verzehr von Säure putzen, sondern den Mund zunächst lediglich mit ein wenig Wasser ausspülen oder etwas Milch trinken.

Hilfreich können in manchen Fäl-

len auch die zum Schutz von Zähnen angebotenen Spezial-Zahnpasten sein. Für empfindliche Zähne sind mehrere Produkte auf dem Markt, die bei regelmäßiger Nutzung immerhin das freiliegende Zahnbein sowie die freiliegenden Kanälchen vor Reizungen wie Säure, Süße, Hitze oder Kälte schützen. Vorsichtig sollten Verbraucher hingegen mit speziellen Gelees sein, die keine Zahncremes und somit nicht für den täglichen Gebrauch geeignet sind. „Sie enthalten sehr viel Fluorid und sollten deshalb erst ab einem Alter von sechs Jahren sowie höchstens einmal pro Woche benutzt werden“, warnt Elisabeth Lenz. Über diese Anwendung sollte man jedoch zuerst mit seinem Zahnarzt sprechen – am besten in aller Ruhe und ohne jeglichen Fluchtreflex.