Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie

GESUND IM MUND

WISSEN KOMPAKT

Mund-
hygiene

Zähneputzen:
gewusst wie

Glossar
«Mundgesundheit»

Inhalt

Leseprobe

Leben mit Biss	4
Ein Königreich für Bakterien	5
Des Teufels Atem	6
Von Karies ...	7
... und Gingivitis	8
Die richtige Zahnbürste	9
Spass am Bürsten	10
Die richtige Zahnpasta	11
Saubere Zähne am Arbeitsplatz	12
Zahnschonende Snacks	13
Spülen, bitte	14
Glossar zur Mundgesundheit	15

«Zu einer umfassenden Mundhygiene gehört mehr als nur das tägliche Zähneputzen.»

Dieses Booklet ist interaktiv

Und so geht's: Laden Sie kostenlos die Shortcut-App vom App Store oder Android Market auf Ihr Smartphone.

Fotografieren sie eine beliebige Seite dieses Booklets und entdecken Sie wertvolle Zusatzinformationen, wie zum Beispiel eine **Anleitung zum täglichen Zähneputzen** bei Kindern und Erwachsenen.

Leben mit Biss

Während die Zähne heute als Schönheitssymbol gelten, spielten sie in der Frühzeit eine ganz andere Rolle: Lange bevor der Mensch Faustkeile, Speere oder andere Werkzeuge herstellen und brauchen konnte, war er in der Lage, ein «Multifunktionswerkzeug» bei Bedarf immer einzusetzen – das Gebiss. Ob die Menschen damals auch Angst vor dem Zahnarzt hatten, ist zwar nicht überliefert, archäologische Erkenntnisse belegen jedoch, dass Zahnbeschwerden bereits vor rund 8000 Jahren behandelt wurden. Untersuchungen in Mehrgarh, einer Ausgrabungsstätte im heutigen Pakistan, ergaben, dass schon damals defekte Zähne behandelt wurden. Und im 2. Jahrtausend v. Chr. war in Mesopotamien die Rede vom sogenannten Zahnwurm; eine Tontafel mit babylonischer Keilschrift zeugt heute im British Museum in London von dieser Zahnkrankheit.

Wie die Behandlungen damals waren, wollen sich Menschen mit Zahnarztphobie wohl lieber nicht vorstellen. Glücklicherweise jagte im 20. Jahrhundert im Bereich der Zahnheilkunde eine Entdeckung die andere, und dank Elektrizität und Elektromotor kam der Fortschritt auch in die Zahnarztpraxis. So ist es seit ein paar Generationen selbstverständlich, die Zähne bereits von Kindesbeinen an vorbeugend zu reinigen, und es gehört – zumindest in unseren Breitengraden – einfach dazu, Fehlstellungen des Gebisses durch Spangen oder andere kieferorthopädische Massnahmen zu korrigieren.

vitagate.ch

Lesen Sie mehr zum Thema «Mundgesundheit» unter www.vitagate.ch/suchen?keys=Mundgesundheit

Ein Königreich für Bakterien

Leseprobe

Überall, wo es dunkel, feucht und warm ist, gedeihen Bakterien prächtig, so auch in der Mundhöhle. Mehrere Hundert verschiedene Bakterienstämme, wovon rund 350 bekannt sind, besiedeln unseren Mund – das ist zwar kein angenehmer Gedanke, aber auch noch kein Grund zur Beunruhigung. Diese Bakterien kommen normalerweise nur in kleinen Konzentrationen vor und können vom Immunsystem problemlos kontrolliert werden. Mangelt es aber an der Mundhygiene, bilden sich einerseits klebrige Zahnbeläge, andererseits lagern sich die Bakterien auf der Zunge ab und vermehren sich massenhaft. Die von den Bakterien freigesetzten Giftstoffe können schwere Entzündungen des Zahnfleischs, der Mundhöhle und des Rachenraums verursachen.

Bakterien im Mund

Kaum geboren, siedeln sich im Mund des Säuglings die ersten Bakterien an. Bis zum Ende des dritten Lebensjahrs leben etwa 250 Bakterienarten im Ökosystem Mundhöhle. Da die kariesverursachende (säureproduzierende) Bakterienart im Mund der Mutter stets vertreten ist, sollten Eltern das Ablecken des Löffels oder des Nuggis bleiben lassen; denn auf diese Weise werden Bakterien übertragen.