Zahngesundheit

Wenn plötzlich ein Zahn abbricht

Spielen und Toben ist für Kinder ein großer Spaß. Dabei drohen jedoch auch Gefahren: Ein Sturz auf hartem Boden oder ein unglücklicher Unfall beim Radfahren - und schon bricht Kindern ein Zahn ab oder fällt komplett heraus. Eltern sollten derartige Zahnunfälle niemals auf die leichte Schulter nehmen, da sie nicht nur kosmetische, sondern auch gesundheitliche Folgen haben können.



Schnell zum Zahnarzt: Wenn ein Zahn vollständig herausfällt, ist Eile geboten. Werkfoto: Ergo

Wenn ein Zahn vollständig herausfällt, ist Eile geboten. Eltern sollten unbedingt darauf achten, den Zahn so aufzubewahren, dass ein Zahnarzt diesen wieder einpflanzen kann. Eine spezielle Zahnrettungsbox aus der Apotheke ist dafür die beste Lösung. Mit diesen kleinen Aufbewahrungs-Fläschchen erhöhen Eltern die Chancen auf eine erfolgreiche Wiedereinpflanzung.

Eine Zahnrettungsbox kostet rund 20 Euro und eignet sich für eine einmalige Nutzung - dennoch lohnt sich eine Anschaffung. Zahnrettungsboxen verfügen über eine spezielle Zellnährlösung, die verhindert, dass der Zahn austrocknet. In ihr überleben die Zellen bis zu 24 Stunden, ehe sie absterben. Ausreichend Zeit, um die nächste Zahnarztpraxis aufzusuchen. Alternativ lässt sich ein herausgefallener oder abgebrochener Zahn in Milch oder in einer isotonen Kochsalz-Lösung konservieren. So sind die Zellen der Zahnwurzel geschützt, was den Zahn zumindest vorübergehend davor bewahrt abzusterben.

Ebenfalls wichtig: Niemals die empfindliche Wurzel des Zahns berühren, da dies die Erfolgsaussichten deutlich vermindern kann - und schon gar nicht in ein Taschentuch einwickeln!

Nach einem Zahnunfall suchen Eltern mit ihren Kindern am besten so schnell wie möglich einen Zahnarzt oder eine -klinik auf - auch dann, wenn es sich nur um eine kleine Fraktur zu handeln scheint. Dies gilt auch für Milchzähne. Auch vermeintlich harmlose Zahnbrüche können Entzündungen oder Schmerzen zur Folge haben.

Solider Grundstein

Achten Eltern bei ihren Kindern auf eine ausreichende Zahnpflege, schützen sie die Zähne ihres Nachwuchses automatisch. Eine gründliche Reinigung mit fluoridhaltiger Zahnpasta und der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt legen einen soliden Grundstein für gesunde Zähne. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Kalziumreiche Lebensmittel stärken die Zahnsubstanz, während zuckerhaltige und saure Speisen Zähne anfälliger machen.

Zahnseide



Viele Menschen konzentrieren sich bei der Zahnpflege vor allem auf das, was sichtbar und spürbar ist: glatte Zahnoberflächen und frischer Atem. Doch ein großer Teil der Zahnflächen liegt dort, wo die Zahnbürste nur schwer hinkommt - in den Zahnzwischenräumen. Genau dort lagern sich besonders schnell Beläge ab. Nicht, weil die Pflege unzureichend ist, sondern weil diese Bereiche anatomisch schwer zugänglich sind. Selbst bei gründlichem Zähneputzen bleiben diese Zonen oft nicht vollständig gereinigt. Deshalb ist Zahnseide keine optionale Ergänzung, sondern ein sinnvoller Bestandteil einer vollständigen Mundpflege. Wichtig ist dabei die richtige Einordnung: Zahnseide ersetzt das Zähneputzen nicht, sondern ergänzt es gezielt. Eine gründliche Basisreinigung - zum Beispiel mit einer modernen Ultraschallzahnbürste - unterstützt dabei, Bakterien auch an schwer erreichbaren Stellen zu reduzieren. Die Frage, ob Zahnseide vor oder nach dem Zähneputzen verwendet werden sollte, lässt sich nicht beantworten. Beide Varianten haben Vorteile. Vor dem Putzen können Beläge gelockert werden, die anschließend leichter entfernt werden. Nach dem Putzen dient Zahnseide dazu, gezielt nachzuarbeiten. Entscheidend ist nicht die Reihenfolge, sondern die Regelmäßigkeit. Werkfoto: Emmi



Individuell gefertigte Sportmundschutze passen sich exakt an die Zahnstellung an. Werkfoto: proDente

Wichtiger Schutz beim Sport

Ein Ellenbogen im Strafraum. Ein Sturz beim Mountainbiken. Ein Zusammenprall beim Basketball. Was viele unterschätzen: Rund ein Drittel aller Verletzungen im Mund- und Gesichtsbereich passiert beim Sport. Betroffen sind nicht nur Profis. Gerade Kinder und Freizeitsportler riskieren Zahnfrakturen und Kieferverletzungen mit teils langfristigen Schäden.

Ein professionell gefertigter Mundschutz kann Stöße abfedern, Zähne und Kiefer stabilisieren und sogar das Risiko für Gehirnerschütterungen senken, so die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. Zugleich schützt er Lippen, Zunge und Weichteile. Wichtig ist: Er darf weder die Atmung noch die Kommunikation beeinträchtigen. Entscheidend ist die Passform. Standardlösungen aus dem Sportgeschäft verrutschen oft. Sie stören beim Atmen oder Sprechen und landen deshalb schnell wieder in der Tasche statt im Mund.

Individuell gefertigte Sportmundschutze aus dem Dentallabor spielen in einer anderen Liga. Sie passen sich exakt an die Zahnstellung an, sitzen stabil und schützen deutlich besser. Moderne Fertigung läuft heute oft digital per 3D-Scan. Das ist präzise und komfortabel. Solche Lösungen eignen sich auch für Kinder oder Träger fester Zahnspangen. Damit rückt auch ein Berufsstand stärker in den Fokus, ohne den diese Entwicklung nicht möglich wäre: Zahntechnikerinnen und Zahntechniker. Sie verbinden digitale Technologien mit Präzisionshandwerk. So sorgen sie dafür, dass Schutz, Komfort und Funktion perfekt zusammenspielen.

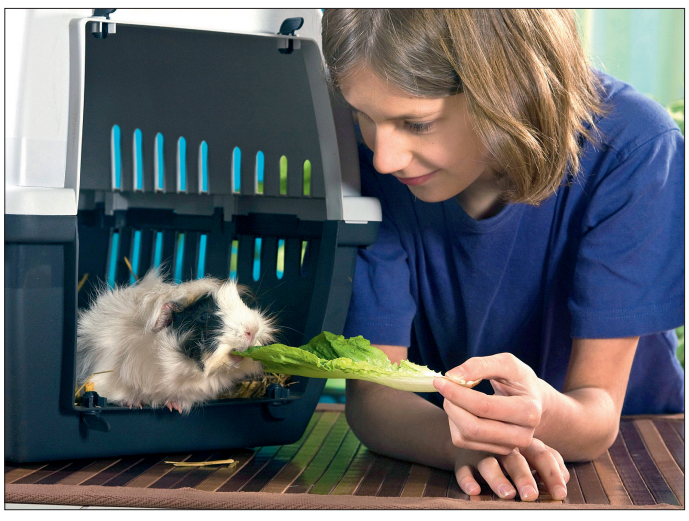
Futter schleift Gebiss ab

Fehlstellungen, lockere Zähne oder Kanten und Spitzen, die die Schleimhäute verletzen: Zahnprobleme gelten bei Kaninchen als häufigster Grund, zum Tierarzt zu gehen.

Ähnlich wie bei Meerschweinchen, Chinchillas und Degus wachsen bei den Tieren sowohl die Schneide- als auch die Backenzähne dauerhaft nach und werden über das Kauen von rohfaserigem Futter abgerieben. Ob Zahnprobleme vorliegen, können Halter an einigen Symptomen erkennen.

„Bei Kaninchen und Meerschweinchen, aber auch Degus und Chinchillas besteht die Nahrung in der Natur zu 90 bis 95 Prozent aus Gras oder Heu. Vor allem sprechen wir da von langstieligem Gras, das sehr rohfaserig ist. Das ist hoch abrasiv, also abreibend, sodass die Zähne durch das Futter immer wieder abgeschliffen werden“, erklärt Dr. Manfred Schumacher, Leiter einer Kleintierpraxis, der mit zertifizierter Zusatzqualifikation in der Zahnheilkunde zahlreiche Fachartikel veröffentlicht hat. „Bei einer Ernährung, die diese Anforderungen erfüllt, bleiben das Nachwachsen und Abschleifen immer im Gleichgewicht.“

Selbst bei Beschwerden, die primär nichts mit den Zähnen zu tun haben, entstehen in der Folge oft zusätzlich Zahnprobleme. „Wenn ein Kaninchen zum Beispiel gestresst ist und deswegen weniger frisst, dann wachsen die Zähne ja trotzdem in ihrem normalen Tempo weiter, werden aber nicht mehr so stark abgerieben. Aus jedem Unwohlsein kann also immer ein Zahnproblem entstehen“, fasst Dr. Schumacher zusammen.



Bei Meerschweinchen wachsen sowohl die Schneide- als auch die Backenzähne dauerhaft nach. Werkfoto: IVH

Parodontitis

Parodontitis ist eine weit verbreitete komplexe, nicht-übertragbare, chronische, entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates. Sie steht in Zusammenhang mit den vier großen Volkskrankheiten Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen, Atemwegserkrankungen und Krebs. Und darüber hinaus mit vielen weiteren Erkrankungen. Diese Verbindungen unterstreichen die Bedeutung der Mundgesundheit für die allgemeine Gesundheit, fassen die Experten der Bundeszahnärztekammer (BZÄK) zusammen. Die Mehrheit der Erwachsenen ist von Parodontitis betroffen. Rund 14 Millionen Menschen in Deutschland haben sogar eine schwere Erkrankung. Die chronische Entzündung belastet Körper und Organe.

Herstellernachweise: **Wenn:** ERGO Versicherungsgruppe AG, Victoriaplatz 2, 40198 Düsseldorf, Tel.: 0800/3746-000; **Wichtiger:** Initiative proDente e.V., Aachener Str. 1053-1055, 50858 Köln, Tel.: 0221/17099740; **Futter:** Industrieverband Heimtierbedarf e.V. (IVH), Emanuel-Leutze-Str. 11, 40547 Düsseldorf, Tel.: 0211/594074; **Zahnseide:** Emmi Ultrasonic GmbH, Gerauer Str. 34, 64546 Mörfelden-Walldorf, Tel.: 06105/406724; **Parodontitis:** Bundeszahnärztekammer - Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammern e.V. (BZÄK), Chausseestr. 13, 10115 Berlin, Tel.: 030/400050;

Redaktionelle Bearbeitung: AST