

## WAS KÖNNEN JUGENDLICHE FÜR EIN STRAHLENDES LÄCHELN TUN?

### Wie können Jugendliche für schöne und gesunde Zähne sorgen?

Die beste Möglichkeit für Jugendliche, sich an einem schönen Lächeln und gesunden Zähnen zu erfreuen, ist die Weiterführung der richtigen Mundpflegegewohnheiten aus ihrer frühen Kindheit. Unabhängig davon, ob eine Zahnspange getragen wird oder eine andere kieferorthopädische Behandlung erfolgt, ist es wichtig,

- die Zähne zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste zu putzen, um Plaque zu entfernen. Plaque stellt die Hauptursache für Karies und Zahnfleischerkrankungen dar.
- die Zähne täglich mit Zahnseide oder einer Zahnzwischenraumbürste zu reinigen, um die Plaque zwischen den Zähnen und unterhalb des Zahnfleischsaums zu entfernen. Wird Plaque nicht täglich entfernt, kann sie sich zu Zahnstein verhärten.
- den Genuss von zucker- oder säurehaltigen Zwischenmahlzeiten und Getränken einzuschränken.
- regelmässig zum Zahnarzt zur Kontrolle und zur professionellen Zahnreinigung zu gehen

Zusätzlich zur Tatsache, dass hierdurch die Zähne und das Zahnfleisch ein Leben lang gesund bleiben können, hat man dadurch auch frischen Atem und ein attraktives Lächeln.

### Über welche besonderen Zahnprobleme sollte ein Jugendlicher informiert sein?

Während der Teenagerzeit können Zahnprobleme auftreten. Über die Probleme, die die Mundgesundheit beeinträchtigen können, besser informiert zu sein, erleichtert möglicherweise die Entscheidung.

- Kieferorthopädie - Viele ältere Kinder und Jugendliche benötigen eine Zahnspange zur Behandlung schiefstehender oder engstehender Zähne und einer mangelhaften Ausrichtung des Kiefers. Zähne, die nicht richtig zusammenpassen, sind schwerer zu reinigen, bergen die Gefahr eines früheren Verlusts und verursachen eine zusätzliche Belastung für die Kaumuskulatur. Eine kieferärztliche Untersuchung zeigt, ob eine Spange benötigt wird und welche Form der Behandlung geeignet ist. Wer eine Spange trägt, sollte seine Zähne besonders sorgfältig reinigen.
- Mundschutz - Für jemanden der Sport treibt, ist ein Mundschutz für den Schutz der Zähne besonders wichtig. Ein Mundschutz bedeckt die Oberkieferzähne und schützt vor einem Abbrechen der Zähne, aufgeschnittenen Lippen und anderen Verletzungen des Mundes. Wer eine Zahnspange im Unterkiefer trägt, sollte für diese Zähne möglicherweise ebenfalls einen Mundschutz tragen.

- Ernährung - Die Ernährung spielt eine Schlüsselrolle für die Gesundheit der Zähne. Zucker und Stärke, die in vielen Zwischenmahlzeiten und Getränken enthalten sind, unterstützen die Vermehrung von Plaque, die den Zahnschmelz zerstört. Schränken Sie die Anzahl der Zwischenmahlzeiten und zuckerhaltigen Getränke ein. Jedes Mal, wenn man isst oder zuckerhaltige Getränke zu sich nimmt, werden die Zähne über mindestens 20 Minuten hinweg durch Säure angegriffen. Eine ausgewogene Ernährung kann einen wesentlichen Beitrag für die Gesundheit der Zähne leisten. Für Zwischenmahlzeiten wählt man am besten zahnfreundliche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Käse, rohes Gemüse, Yoghurt oder Früchte.
- Rauchen -Auf das Rauchen sollte man am Besten verzichten. Neben den schon bekannten Gesundheitsproblemen kann das Rauchen die Zähne und Zahnstein dunkel verfärben, zu einer Parodontitis führen, bei der sich das Zahnfleisch entzündet, der Kieferknochen aufgelöst wird und die Zähne verloren gehen und natürlich zu einem schlechten Atem führen. In Kombination mit Alkoholmissbrauch erhöht Rauchen das Risiko Mundkrebs zu bekommen um ein Vielfaches. Wer raucht, sollte das seinem Arzt und Zahnarzt mitteilen. Je schneller Mundkrebs diagnostiziert wird, desto grösser sind die Heilungs- und Überlebenschancen.
- Piercing im Mund - Trotz seiner Beliebtheit kann ein Piercing im Mund zu Komplikationen wie Infektionen, unkontrollierbaren Blutungen und Nervenschädigungen führen. Es besteht auch die Gefahr, an sich lösenden Steckern, Stiften oder Reifen zu ersticken und der Metallschmuck kann die Zähne abschlagen, Zahnschmelz abspilttern lassen und Ihr Zahnfleisch verletzen. Wer erwägt, sich ein Piercing im Mund stechen zu lassen, informiert am Besten seinen Zahnarzt. Er kann helfen, die sicherste Wahl zu treffen.
- Essstörungen - Bei Bulimie (übermässiges Essen mit anschliessendem selbst herbeigeführtem Erbrechen) und Anorexie (eine krankhafte Angst vor Gewichtszunahme, die auch zu Erbrechen führen kann) handelt es sich um ernste psychische Krankheiten, bei der es durch die direkte und häufige Einwirkung von Magensäure auf die Zähne, zu einen Abbau des Zahnschmelzes kommt. Während ein Zahnarzt den verminderten Zahnschmelz korrigieren kann, ist er nicht in der Lage, die Essstörung zu behandeln. Diese ist möglicherweise lebensgefährlich und erfordert die Behandlung psychologischer Probleme.

### **Wie kann ich meine Zähne weisser aussehen lassen?**

Jeder hat eine individuelle Zahnfarbe. Ob die Zähne hell und nahezu weiss aussehen oder ob sie natürlicher Weise gelber oder grauer erscheinen, hängt von der Zusammensetzung der nicht mineralischen Bestandteile im Zahnschmelz ab. Zusätzlich können aufgelagerte Farbpigmente durch Rauchen, Trinken von Tee, Kaffee oder Rotwein oder aus Lebensmitteln das Aussehen der Zähne beeinträchtigen.

Bei der Reinigung durch einen Zahnarzt oder entsprechend fortgebildetem Fachpersonal werden die meisten äusserlichen Verfärbungen entfernt. Die Verwendung einer sogenannten whitening Zahnpaste kann zwar nicht die natürliche Zahnfarbe aufhellen aber dabei helfen, diese oberflächlichen Verfärbungen zwischen den Zahnarztbesuchen zu verringern. Dadurch erstrahlen die Zähne wieder in ihrem "natürlichen Weiss".

Eine richtige Aufhellung der Zahnfarbe wird nur durch ein Bleichen der Zähne erreicht. Für diese Behandlung ist der Zahnarzt der Fachmann. Ihm stehen noch weitere Möglichkeiten zur Verfügung, wie Ihr Lächeln noch weisser oder strahlender aussehen kann. Über Vor- und Nachteile dieser Behandlungsmethoden berät Sie Ihr Zahnarzt. Sie entscheiden dann am besten gemeinsam mit ihm, welche Behandlung für Sie am besten geeignet ist.

Weitere Informationen finden sie auf unserer homepage: [www.colgate.de](http://www.colgate.de)

©2005 Colgate-Palmolive:  
Weltweit bekannt für Mundpflege, Körperpflege und Haushaltspflege.