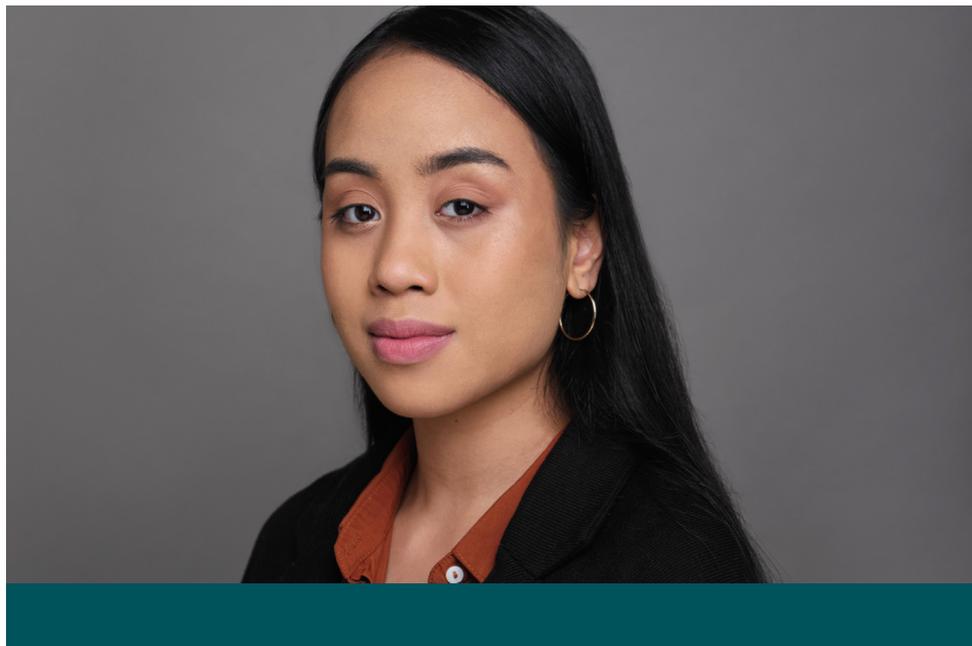




Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association



# Den Zähnen Sorge tragen



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Einfache  
Sprache



---

# Für gesunde Zähne

Niemand mag Zahnprobleme.

Um Zahnprobleme zu vermeiden ist es wichtig, die Zähne zu pflegen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Zähne zu pflegen – und zu schützen.

Man spricht von **vorbeugenden Massnahmen** oder von **Prophylaxe**.

In diesem Dokument wird erklärt, wie Sie Ihre Zähne gesund halten können. Diese Massnahmen sind **gut für Ihre Gesundheit**. Und Sie können damit **Geld sparen**.

Achten Sie auf Ihre Zähne? Pflegen Sie sie gut? Dann zahlen Sie beim Zahnarzt auch **weniger**.

---

# Schutz für Zähne: verschiedene Möglichkeiten

## 1. Die Ernährung

### Zucker

Zucker ist der grösste Feind der Zähne. Pilze und Bakterien entwickeln sich im Mund ganz einfach. Sie ernähren sich von Nahrungsresten. Ein Teil dieser Bakterien bleibt auf den Zähnen. Das bildet einen Belag auf dem Zahn, die **Plaque**.

Die Bakterien im Mund ernähren sich vorwiegend von Zucker. In wenigen Minuten verwandelt sich der Zucker zu **Säuren**. Diese Säuren greifen den Zahnschmelz an. Wenn man sich also **nicht** direkt nach dem Zuckerkonsum die Zähne putzt, kann sich **Karies** bilden.

### Hinweis:

Wollen Sie Süssigkeiten essen? Dann tun Sie das direkt **nach** dem Essen. Und **putzen Sie sich anschliessend die Zähne**. Essen Sie danach **nichts Süsses mehr** bis zur nächsten Mahlzeit.

## Säuren

Säuren sind in Nahrungsmitteln und Getränken vorhanden.  
Zum Beispiel:

- Säurehaltige Nahrungsmittel: Früchte, Salatsaucen, Fruchtsäfte (Grapefruit, Orange und Apfel)
- Säurehaltige Getränke: Energydrinks und Softgetränke (Coca-Cola, Limonaden)

Auch diese Säuren greifen die Zähne an. Der Zahnschmelz wird weicher und zersetzt sich. Das nennt man **Erosion**.

Wenn Ihr Zahnschmelz bereits weich ist, kann das Zähneputzen gefährlich sein. Dann wird das Problem noch grösser.

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt darüber. Und besprechen sie gemeinsam, was Sie tun müssen.

### Hinweis:

Haben Sie säurehaltige Lebensmittel gegessen? Dann:

1. Spülen Sie den Mund danach mit **Wasser, Milch** oder einer **fluoridhaltigen Flüssigkeit** (man nennt diese auch Mundspüllösungen).
2. Sie können auch einen **zahnfreundlichen Kaugummi** kauen. Dieser hilft, Speichel zu produzieren. Speichel schützt die Zähne.

Mit diesen Massnahmen bleibt Ihr Zahnschmelz hart und gesund.



## 2. Mundhygiene

Putzen Sie sich nach jeder Mahlzeit gründlich die Zähne. Eine gute Mund- und Zahnhygiene hilft, Essensreste und Plaque zu entfernen.

Sie putzen Ihre Zähne nicht? Dann:

- bildet sich die Plaque sehr schnell;
- kann Karies entstehen;
- kann das zu Parodontitis führen.

Parodontitis nennt man es, wenn sich das Zahnfleisch rund um die Zähne zurückbildet.

### Hinweis:

1. Putzen Sie wenn möglich **dreimal täglich** die Zähne. Mindestens zweimal.
2. Putzen Sie Ihre Zähne in **senkrechten Bewegungen und mit wenig Druck**.  
Oberkiefer: Putzen Sie von oben nach unten.  
Unterkiefer: Putzen Sie von unten nach oben.
3. Verwenden Sie eine **Zahnbürste** und eine **gute Zahnpasta**.

### 3. Fluoride

Fluoride sind fluoridierte Salze. Sie kommen in der Natur vor. Auch im menschlichen Körper sind Fluoride in kleinen Mengen vorhanden.

- Fluoride härten die Zähne gegen Säuren ab.
- Sie verstärken den Zahnschmelz.
- Sie verlangsamen die Vermehrung der Bakterien in der Plaque.

#### Fluoridiertes Kochsalz

Verwenden Sie fluoridiertes Kochsalz, um Karies vorzubeugen. Auf der Verpackung steht: **Kochsalz mit Jod und Fluor**

Sie dürfen nicht **zu viel** Salz essen?

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt darüber. Er wird Ihnen andere Möglichkeiten vorschlagen, mit denen sie Karies vermeiden können.

#### Zahnpasten und Gelées mit Fluorid

Um Karies zu bekämpfen ist es gut, Zahnpasten und Gelées mit Fluorid zu verwenden.

Das Fluorid bleibt auf der Oberfläche der Zähne und schützt diese.

**Wichtig:** Nach dem Zähneputzen:

1. Spucken Sie die Zahnpasta wieder aus.  
Sie sollten sie nicht schlucken.
2. Spülen Sie den Mund mit **wenig Wasser**.  
So wirkt die Zahnpasta mit Fluorid besser.

## Zahnpasta mit Fluorid für Kinder

Auch Kinder können Zahnpasta mit Fluorid benutzen.

Man nennt sie auch: **fluoridierte Zahnpasta**.

Wenn der erste Milchzahn durchbricht (mit etwa 6 Monaten) muss man **Kinderzahnpasta** verwenden (enthält 0.05 % Fluorid).

Sobald der erste bleibende Backenzahn durchbricht (mit etwa 6 Jahren) kann ein Kind **normale Zahnpasta** verwenden (enthält 0.15 % Fluorid).

## Fluorid-Gelée

Ab 6 Jahren sollten Kinder ihre Zähne **3 Mal pro Woche** mit einem **Fluorid-Gelée** putzen. Man nennt es auch: **fluoridiertes Gel**.

In diesem Gel sind 1.25 % Fluorid enthalten, etwa 10 Mal mehr als in einer normalen Zahnpasta.

### Hinweis:

1. Putzen Sie Ihre Zähne **nicht länger als 5 Minuten** mit einem Fluorid-Gelée.
2. Spülen Sie danach den Mund mit Wasser aus.
3. Nach Gebrauch sollten Sie **während einer Stunde** nicht trinken oder essen. Das hilft dem Fluorid bei seiner Wirkung auf die Zähne. Und es schützt Sie besser gegen Karies.

## Mundspüllösung mit Fluorid für Mund und Zähne

Anstelle eines Fluorid-Gelées können Sie **einmal täglich** den Mund mit einer fluoridierten Mundspüllösung spülen. Man nennt sie auch: **medizinische Mundspüllösung**.

Aber Achtung, das ersetzt nicht das Zähneputzen!  
Sie enthalten 0.02 – 0.03 % Fluorid.

## Zahnsparangen

Sind Sie jung? Tragen Sie eine Zahnsparange?

### Hinweis:

1. Spülen Sie Ihren Mund 1 mal täglich mit einer fluoridierten Mundspüllösung.
2. Putzen Sie die Zähne 1 mal wöchentlich mit einem Fluorid-Gelée.

## Tabak, eine grosse Gefahr

Wenn man raucht:

- greift der Rauch die Mundhöhle an
- verändert sich die Geschmackswahrnehmung
- greift der Rauch die Zähne an und führt so zu Karies

Raucher haben ein **3.5 mal grösseres Risiko**, an Mundhöhlenkrebs zu erkranken als Nicht-Raucher.

Raucher leiden häufiger an Zahnfleisch-Erkrankungen als Nicht-Raucher.

## Regelmässige Zahnkontrolle

Für eine gute Mund- und Zahngesundheit braucht es normalerweise:

- **1 mal im Jahr** eine professionelle Zahnreinigung durch eine Dentalhygienikerin
- **regelmässige** Zahnkontrollen beim Zahnarzt

Wenn man kleine Probleme **nicht** behandelt, verschlimmern sie sich innerhalb einiger Monate.

Haben Sie Fragen oder Zweifel?  
Kontaktieren Sie Ihren SSO-Zahnarzt.



---

# Möglichkeiten, um Ihre Zähne zu schützen

## Zahnbürste, Zahnpasta und Co.

Zähneputzen ist ein guter Anfang. Aber um die Zähne optimal zu schützen, reicht das nicht aus. Es braucht weitere Hilfsmittel.

Hier finden Sie weitere Produkte, die helfen, Ihre Zähne zu schützen:

## Zahnbürsten

Die Zahnbürste ist das wichtigste Hilfsmittel. Es gibt verschiedene Zahnbürsten. Und es gibt verschiedene Arten, wie man die Zahnbürste verwendet.

### Handzahnbürsten

Handzahnbürsten sind einfache Zahnbürsten. Man benutzt sie «von Hand».

Eine **gute** Handzahnbürste braucht 2 Dinge:

1. Sie hat weiche («soft») und synthetische Borsten. Natürliche Borsten sind unhygienisch. An ihnen bleiben mehr Bakterien hängen.
2. Sie hat einen kurzen Bürstenkopf. Damit erreichen sie auch die Zähne ganz hinten im Mund.

Die Handzahnbürsten, die in hiesigen Geschäften verkauft werden, sind allgemein sehr gut.

## Elektrische Zahnbürste

Elektrische Zahnbürsten reinigen die Zähne besser als Handzahnbürsten.

**Wichtig:** Mit einer elektrischen Zahnbürste dürfen Sie nicht zu schnell putzen. Nehmen Sie sich Zeit für eine **gründliche Reinigung**.

Elektrische Zahnbürsten sind besonders geeignet für Personen, die keine Handzahnbürsten verwenden können, zum Beispiel:

- Kinder
- ältere Leute
- Menschen mit Beeinträchtigung

Am modernsten sind die Schallzahnbürsten. Sie vibrieren 30'000 Mal pro Minute. Sie reinigen die Zähne sehr gründlich. Sie sind einfach zu benutzen. Für sich selbst und auch, wenn man jemand anderem die Zähne reinigt.

## Zahnpasten

Zahnpasten helfen bei der Gesunderhaltung von Mund und Zähnen.

So helfen sie:

- Sie lösen den Zahnbelag (die Plaque).
- Sie schützen die Zähne gegen Karies.
- Sie schützen das Zahnfleisch vor Entzündungen.

Bei der Wahl der Zahnpasta müssen 2 Dinge beachtet werden:

## 1. Fluorid

Verwenden Sie nur Zahnpasten, die Fluorid enthalten.  
Fluorid hilft bei der Kariesbekämpfung.  
Heute enthalten beinahe alle Zahnpasten Fluorid.

## 2. Abrasivität

Eine Zahnpasta sollte **nicht zu abrasiv** sein. Das heisst:  
Die Zahnpasta darf die Zähne beim Putzen nicht zu stark abnutzen. Eine stark abrasive Zahnpasta greift den Zahnschmelz an.

Um die Abrasivität zu kontrollieren, beachten Sie den **RDA-Wert** (englisch: Relative Dentin Abrasion). Je höher der RDA-Wert, desto abrasiver ist die Zahnpasta.  
Und desto schädlicher ist sie für Ihre Zähne.  
Eine gute Zahnpasta hat einen RDA-Wert zwischen 20 und 60.

## Mundspüllösungen

Mundspüllösungen enthalten **mehr Fluorid** als Mundwasser.  
Sie schützen die Zähne und verringern das Kariesrisiko um 30 bis 50 %.

Sie können wählen zwischen:

- 1 Mal täglich eine Mundspüllösung mit Fluorid verwenden
- 1 Mal wöchentlich ein Fluorid-Gelée verwenden

Verwenden Sie **nicht** beides zusammen.



## Zahnzwischenräume reinigen

Oft beginnen Zahnprobleme in den Zahnzwischenräumen (man nennt diese auch **Interdentalräume**). Mit der Zahnbürste ist es schwierig, in diesen engen Räumen die Plaque zu entfernen.

Es ist wichtig, die Zahnzwischenräume täglich zu reinigen. Das hilft:

- Karies vorzubeugen
- und schützt das Zahnfleisch vor Parodontitis.

Für die Reinigung der Zahnzwischenräume gibt es verschiedene Produkte:

## Zahnseide

Lassen Sie die Zahnseide zwischen den Zähnen hindurchgleiten. Machen Sie sanfte und in waagerechte Bewegungen.

Lassen Sie die Zahnseide auch **unter** das Zahnfleisch gleiten. Das ist wichtig. Dort sammeln sich die meisten Bakterien. Lassen Sie sich Zeit.

Gehen Sie sanft vor, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen.

## Blutet Ihr Zahnfleisch, nachdem Sie Zahnseide benutzt haben?

Auch wenn es blutet: Benutzen Sie trotzdem weiterhin Zahnseide. Das ist wichtig.

Wenn Ihr Zahnfleisch blutet, ist das wegen einer Entzündung. Diese entsteht, wenn sich viele Bakterien angesammelt haben.

Wenn Sie täglich Zahnseide verwenden, entfernen Sie diese Bakterien. Und Sie unterstützen das Zahnfleisch bei der Heilung. Bald wird es nicht mehr bluten.

## Zahnhölzer

Zahnhölzer sind **nicht** Zahnstocher.

Zahnstocher findet man beispielsweise im Restaurant. Sie sind rund. Sie helfen dabei, Essensreste aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen. Zahnhölzer sind dreieckig. Sie bestehen aus weichem Holz.

## Interdentalbürsten

Für grössere Zahnzwischenräume gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Zahnseide Super-Floss: Diese Zahnseide ist an einigen Stellen dicker.
- Interdentalbürsten

Die Bürsten für Zahnzwischenräume sind besonders geeignet für Personen mit Zahnspange.

## Kaugummi

Kaugummikauen regt den Speichelfluss an. Speichel schützt den Mund gegen Säuren.

Ausserdem enthalten gewisse Kaugummis Inhaltsstoffe, die die Zähne zusätzlich schützen.

Aber das ersetzt **nicht** das Zähneputzen.

## «Zuckerfrei», «zahnschonend», «zahnfreundlich»?

Manchmal steht auf den Kaugummi-Packungen «zuckerfrei», «zahnfreundlich» oder «zahnschonend».

Was bedeutet das?

Wählen Sie einen Kaugummi, der zahnfreundlich ist.

Die Bezeichnung «zuckerfrei» **reicht nicht**.

Diese Kaugummis enthalten möglicherweise andere Zuckerarten, aus denen Säuren gebildet werden.

Diese greifen den Zahnschmelz an.

## Kaugummis sind gut für die Zähne.

Kaugummis sind **gut für die Zähne**, wenn auf der Packung steht:

- «**zahnschonend**» oder
- «**zahnfreundlich**» mit dem Logo des Zahnmännchens unter einem Schirm.



Diese Kaugummis schonen die Zähne und produzieren **keine** Säuren.

Weitere Informationen zum Projekt «Mundgesundheit für alle» im Kanton Fribourg unter:

**[www.mundgesundheit-fuer-alle.ch](http://www.mundgesundheit-fuer-alle.ch)**

## Kontakt für weitere Informationen

Kommunikation SSO  
Postgasse 19  
Postfach  
CH-3000 Bern 8

Tel. 031 310 20 80  
[kommunikation@sso.ch](mailto:kommunikation@sso.ch)