

## KARIES

### Wissen zeigt Wirkung

Ihre Zähne sind so einmalig wie Sie. Die Aussichten sie ein Leben lang funktionstüchtig zu erhalten werden immer besser. Dank eines weitverbreiteten Wissens über Kariesvorbeugung ist Kariesentstehung mit all ihren Folgen in den letzten Jahrzehnten deutlich zurückgegangen. Vor allem Kinder und Jugendliche sind nicht mehr so häufig von dieser Zahnkrankheit betroffen. Immer mehr Menschen behalten heute ihre eigenen Zähne bis ins hohe Alter, und Alterszahnlosigkeit ist – zumindest in Deutschland – kaum noch ein Thema.

Zahnkaries ist eine durch Bakterien ausgelöste Krankheit, bei der durch chemische Entkalkungs- und Auflösungsprozesse die Zahnhartsubstanz zerstört wird. Sie beginnt meist harmlos auf der Oberfläche und – bleibt sie unerkannt – „frisst“ sich durchs Zahnbein bis in den Nerv und zerstört den ganzen Zahn.

So weit muss es nicht kommen, wenn Sie die möglichen Maßnahmen zur Vorbeugung und Früherkennung nutzen. Ihr Zahnarzt wird Sie gern beraten und bei Ihrer Kariesprophylaxe unterstützen.



### Konsequent gegen Karies

Wenn Sie Ihren Zahnfeind bekämpfen wollen, dann sollten Sie ihn kennen: Damit Karies überhaupt entstehen kann, sind Zahnschmelz, Kohlenhydrate, Bakterien, die diese Kohlenhydrate zu Säuren vergären, und Zeit nötig. Wenn Lebensmittelreste (und die meisten enthalten Zucker oder zu Zucker abbaubare Kohlenhydrate) längere Zeit in bakterienbesiedelten Zahnzwischenräumen oder auf Zahnoberflächen bleiben, entstehen Säuren, die dem Zahnschmelz Mineralien entziehen und die Zahnhartsubstanz auflösen. Entkalkungsprozesse können Sie an gelblichen oder bräunlichen Schmelzflecken auf der Zahnoberfläche oder an bereits entstandenen Zahndefekten (dunkle Löcher, Zahnschmerzen) erkennen.

### Wenn der Bohrer ran muss ...

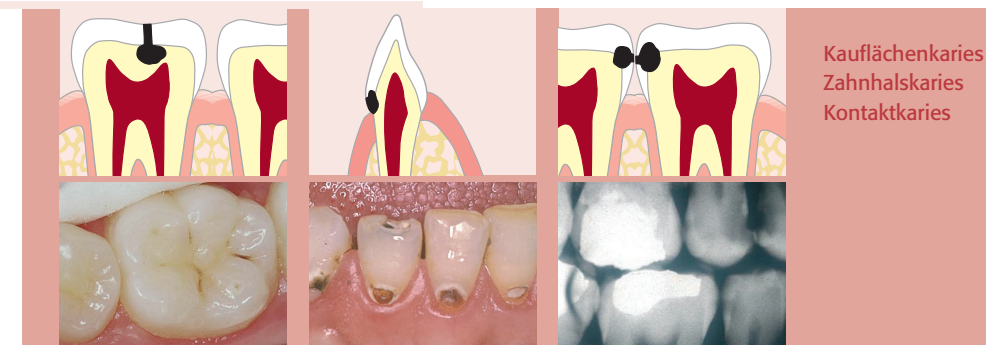
... hat sich Karies bereits in Ihrem Zahn ausgebreitet und muss entfernt werden. Je nach Größe und Lage des Zahnschadens wird Ihr Zahnarzt die dafür entsprechenden Maßnahmen ergreifen. Die Behandlung kann auf Wunsch unter örtlicher Betäubung erfolgen.

Zunächst wird der Kariesherd mit dem Bohrer entfernt und das saubere Bohrloch anschließend mit einer passenden Füllung geschlossen. Je nach Stabilität, Funktion und Ästhetik des wiederherzustellenden Zahnes stehen verschiedene Füllmaterialien und Versorgungsformen zur Verfügung. Hierzu werden Sie vor der Behandlung ausführlich von Ihrem Zahnarzt beraten.

### Spucke und Bürste – die beste Prophylaxe

Das mag komisch klingen, doch Ihr Speichel spielt eine wichtige Rolle bei der Kariesabwehr. Er verdünnt und spült zahnschädigende Beläge (Plaque) von den Zähnen. Außerdem ist er so beschaffen, dass er Säuren neutralisieren, Bakterien abwehren und Zähne mit Mineralien versorgen kann.

Eine regelmäßige und gründliche Zahnpflege ist allerdings durch nichts zu ersetzen. Dazu gehören vor allem das Zähneputzen nach den Mahlzeiten, das Reinigen der Zahnzwischenräume und eine ausreichende Zufuhr an Fluoriden. Nach dem Verzehr von säurehaltigen Speisen spülen Sie Mund und Zähne zunächst nur mit Wasser aus und putzen erst nach einer guten halben Stunde. Dann ist der durch die Säuren aufgeweichte Zahnschmelz wieder hart und widerstandsfähig.



Kauflächenkaries  
Zahnhalbskaries  
Kontaktkaries

### Genussvoll und trotzdem zahngesund essen ...

... auch damit können Sie Karies vorbeugen. Zucker und Säuren sind keine Freunde von gesunden Zähnen. Darum sollten sie so selten und kurz wie möglich mit Ihren Zähnen in Kontakt kommen. Bei Babys und Kleinkindern, die säure- oder zuckerhaltige Getränke bekommen, ist das Risiko einer frühen Kariesbildung besonders hoch, da regelmäßiges Zähneputzen noch schwierig ist.

Alle Lebensmittel, die viel Kalzium enthalten sowie fluoridreiche Speisen stärken die Widerstandsfähigkeit Ihrer Zähne.

## Klare Linie gegen Karies

Mit Kariesprophylaxe können Sie und Ihr Zahnarzt die Entstehung und Ausbreitung von Karies an Ihren Zähnen ganz entscheidend beeinflussen.

So beugen Sie selber wirksam vor:

- gründliche und regelmäßige Zahnreinigung,
- regelmäßige Kontrolluntersuchungen,
- ausreichende Fluoridisierung,
- zahngesunde Ernährung.

Zu allen therapeutischen Behandlungen und Kosten werden Sie in Ihrer Zahnarztpraxis individuell beraten.



Weitere Informationen finden Sie in den KZVN-Broschüren „Gesunde Ernährung für gesunde Zähne“ und „Zahnpflege mit Bürste & Co.“

Bildnachweis: Fotolia.com; © Henryk Oliszewski, Jose Manuel Gelpi Diaz, Adam Radosavljevic, Yuri Arcurs; © Sektion Zahngesundheit im Deutschen Grünen Kreuz e.V.; Dr. Lutz Laurisch, Korschbroich; © Charité – Universitätsmedizin Berlin; Prof. Dr. A.M. Kielbassa; © Homann Günter Blum, Hannover

FRAGEN, HINWEISE, INFORMATIONEN? Hier ist Raum für Notizen.

Blank space for notes, consisting of ten horizontal lines.

Raum für Praxisstempel



Kassenzahnärztliche Vereinigung  
Niedersachsen

Zeißstraße 11 · 30519 Hannover  
www.kzvn.de

# KARIES

