

## Tipps zur Prophylaxe für Jugendliche

**So haltet Ihr Eure Zähne fit und gesund für ein strahlendes Lächeln:**

- 1) **Gebisspflege:** Zahnbelag entfernen, damit Plaquebakterien keine Säuren produzieren können, die den Zahnschmelz auflösen und Karies machen.  
Nach allen Mahlzeiten, mindestens aber morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen 2-3 Minuten putzen, Putztechnik mit System: z.B. KAI-Technik, Hilfsmittel: Zahnbürste, Zahnseide (zur Reinigung der Zahnzwischenräume), fluoridhaltige Zahnpasta.
- 2) **Fluoride:** stabilisieren den Zahnschmelz gegen Säuren und remineralisieren kleine Schmelzdefekte. Lokal, direkt am Zahn sind sie am wirksamsten.  
Bester Schutz: - fluoridiertes Speisesalz zum Kochen verwenden  
- fluoridierte Zahnpasta mehrmals täglich 2-3 Minuten  
- Fluoridgel 1x wöchentlich (bei kariesanfälligen Gebissen) bzw. Fluoridspülung täglich z.B. bei festsitzenden Zahnspangen.
- 3) **Ernährung:** Plaquebakterien im Zahnbelag benötigen Kohlenhydrate/ Zucker für ihren Stoffwechsel und damit zur Säurebildung. Deshalb:
  - wenig zuckerhaltige Nahrungsmittel essen oder trinken
  - Süßigkeiten wie Schokolade, Pudding, Eis zu den Hauptmahlzeiten und danach die Zähne putzen,
  - auf zuckerhaltige, besonders klebrige Zwischenmahlzeiten oder Snacks (Riegel, Gummibärchen, Kaubonbons...) verzichten, um permanenten Säureschub zu vermeiden.
  - Vorsicht vor verstecktem Zucker in Nahrungsmitteln ( wird nicht nur zum Süßen eingesetzt, sondern auch zum Karamelisieren und Konservieren), z.B. Kartoffelchips, Cornflakes, gesüßte Backwaren, Ketchup, Schokomüsli...
  - exzessives Trinken von Softdrinks vermeiden (Cola, Limo, Eistee (75% Zucker!), Vitamin- und Sportlergetränke), lieber mehr Mineralwasser trinken
  - öfter harte Sachen kauen (Möhren, Äpfel...), Zahnpflegekaugummi ( erhöhter Speichelfluss), zahnfreundliche Süßigkeiten.
- 4) **Zahnarzt:** Zweimal im Jahr Gebiss untersuchen lassen und zur Individualprophylaxe gehen - keine Praxisgebühr!- Fissurenversiegelung bei Backenzähnen machen lassen, beim Kieferorthopäden vorstellen

**Karies ist vermeidbar – Ihr habt es selbst in der Hand, was mit Euren Zähnen geschieht!**