

Gesunde Zähne – ein Leben lang!

Ein schönes und gesundes Gebiss erhöht nicht nur unsere eigene Attraktivität, sondern sorgt vor allem dafür, dass wir unsere Speisen optimal zerkleinern können. Dieser Vorgang ist eine wichtige Grundlage für den sich anschließenden Verdauungsprozess und macht eine gründliche Zahnpflege damit umso bedeutsamer.



Foto: Archiv

Nicht umsonst heißt es im Volksmund: „Gut gekaut ist halb verdaut.“ Wie bei jedem Organ unterliegt auch die härteste Körpersubstanz, der Zahn, dem natürlichen Alterungsprozess. Bedingt durch das mechanische Kauen kommt es zu hohen Verschleißerscheinungen. Die Karies, als Erkrankung der Zähne bekannt, trägt ihr Übriges dazu bei, dass die Zähne sich in einem besonderen Spannungsumfeld befinden.

Der gesunde Zahnhalteapparat, als weiterer Bestandteil des Gebisses, fixiert die Zähne im Knochen und sorgt somit für einen schmerzfreien Ablauf des Kauvorgangs.

Die Erkrankung des Zahnhalteapparates, die sogenannte Parodontose, führt unbehandelt zum Zahnverlust. Daher ist es von großer Bedeutung, die Zähne und das Zahnfleisch regelmäßig kontrollieren zu lassen, um den vorgenannten Erkrankungen vorzubeugen oder zumindest durch frühzeitiges Erkennen eine Verschlimmerung zu stoppen – und das in jedem Lebensalter.

Um eine gute Voraussetzung für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch zu schaffen, ist eine Kombination der wichtigsten Prophylaxebausteine nötig:

- häusliche Zahnpflege (mindestens zweimal täglich)
- die sechsmonatige Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt
- und die Professionelle Zahnreinigung (PZR)

Im Rahmen der PZR werden die bakteriellen Beläge von den Zähnen, an den Brückengliedern, Kronenrändern, Implantaten und vor allem aus den Zahnzwischenräumen entfernt. Die dort verbleibenden Beläge sind mit Millionen von Erregern durchsetzt, die sowohl Karies als auch Entzündungen auslösen können. Durch die PZR werden diese schädlichen Beläge entfernt und somit das Karies- und Entzündungsrisiko deutlich reduziert.

Die Professionelle Zahnreinigung (PZR) – Schritt für Schritt

Zu Beginn der PZR findet eine gründliche Untersuchung des Gebisses statt. Danach werden alle Beläge auf den sichtbaren Zahnflächen und in den Zahnzwischenräumen entfernt. Auch Verfärbungen durch Kaffee, Tee oder Zigaretten sind nach Einsatz eines Pulverstrahlgerätes verschwunden. Sind die harten Beläge entfernt, kommen die weichen Ablagerungen an die Reihe. Dabei werden mithilfe weiterer spezieller Instrumente, wie z. B. Ultraschallgerät, Bürstchen, fluoridhaltigen Pasten und Zahnseide, die Zahnpflegedefizite beseitigt. Das anschließende Prophylaxegespräch mit Unterweisung in die Zahnputztechnik, Ernährungsberatung und individuellen Mundhygieneinstruktionen hinsichtlich kritischer zu reinigender Stellen runden die PZR ab.

Fazit

Die regelmäßige PZR (mindestens zweimal im Jahr) führt zu

- einer sehr guten Mundhygiene
- gesunden Zähnen und gesundem Zahnfleisch.

Zum Abschluss ein Zitat von Arthur Schopenhauer (1788–1860):

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gesunde Zähne und viel Gesundheit! 



Dr. Alaa Narouz,
Köln, Zahnarzt-
partner der BKK
Ford & Rheinland

BKK-Tipp

Die Versicherten der BKK Ford & Rheinland haben einmal im Kalenderhalbjahr Anspruch auf eine normalerweise kostenpflichtige Professionelle Zahnreinigung (PZR) – durchgeführt bei einem unserer Zahnarztpartner und für Sie kostenfrei. Auch Zahnersatz ohne Zuzahlung ist möglich.

Weitere Infos und die Liste der teilnehmenden Zahnärzte erhalten Sie im Internet unter www.zahnersatz-zuzahlungsfrei.de oder direkt bei uns.