

***Gingi-was?!!***

**Dein Zahnfleisch blutet oft beim Zähneputzen und ist außerdem echt gereizt? Dann hast Du vielleicht eine Gingivitis.** Das ist eine Zahnfleischartzündung, die in jedem Alter auftreten kann. In der Pubertät bist Du allerdings aus hormonellen Gründen besonders anfällig dafür. Eine Gingivitis kann entstehen, wenn Du Zähne und Zahnzwischenräume nicht gründlich genug von schädlichen Belägen, der Plaque, befreist. Hast Du Probleme mit dem Zahnfleisch? Dann geh' auf jeden Fall zum Zahnarzt und fahr' sofort Deine Mundhygiene rauf. Du solltest zwei Mal täglich mit einer fluoridierten Zahncreme die Zähne putzen. Was Du nicht tun solltest, ist das Zahnfleischbluten zu ignorieren. Dann kann aus der Gingivitis eine Parodontitis werden, die dem ganzen Zahnhalteapparat schadet. Im worst case führt das dazu, dass Zähne ausfallen.

© 2019 Verein für Zahnhygiene [www.zahnhygiene.de](http://www.zahnhygiene.de)

Am 25. September ist Tag der Zahngesundheit.



[instagram.com/tdz2509](https://www.instagram.com/tdz2509)



***Snackosaurus***

**Chips, Schokolade, Cola. Du so: Geil! Deine Zähne so: Grrmpf!** Süßes oder Saures schadet den Zähnen. Klar, weißt Du. Wenn es aber mal ein Snack sein muss, dann denk' dabei an diese Faustregel: Je öfter Du naschst und je länger die Reste im Mund bleiben, desto schlechter ist das für Deine Zähne. Generell bedeutet alles, was an Deinen Zähnen kleben bleibt, Stress pur für sie. Aber auch auf Kohlenhydrate in Form von Stärke, die unter anderem in Chips drinstecken, stürzen sich Karies verursachende Bakterien liebend gern. Also: Beim Naschen ist weniger mehr und regelmäßiges Zähneputzen ist Pflicht, wenn Du gesunde Zähne haben möchtest! Noch ein Hinweis: Süßigkeiten mit wenig Fett können trotzdem voller Zucker stecken. Und: Das Versprechen „Ohne Zucker“ ist mit Vorsicht zu genießen. Es bedeutet nur, dass kein Haushaltszucker - die Saccharose - benutzt wurde. Andere Zuckerarten wie Traubenzucker (Glukose), Malzzucker (Maltose oder Malzextrakt) und Fruchtzucker können trotzdem enthalten sein. Nur in Snacks und Getränken mit dem rot-weißen Zahnmännchen ist garantiert kein Zucker drin. Tipp: Wenn Du nicht die Zähne putzen kannst, kau' nach dem Snacken einen zuckerfreien Kaugummi. Das regt Deinen Speichelfluss an und verdünnt die Säuren in Deinem Mund.

Am 25. September ist Tag der Zahngesundheit.



[instagram.com/tdz2509](https://www.instagram.com/tdz2509)



***Mund zu!***

***Es stinkt.***

**Mundgeruch macht keinen guten Eindruck, lässt sich aber in den Griff bekommen.** Mundgeruch entsteht in den meisten Fällen - na? Genau, im Mund. Magenprobleme sind nur selten der Auslöser. Schlechter Atem entsteht, wenn Dein Zahnfleisch entzündet ist und Du jede Menge Belag auf Zähnen und Zunge hast. Das macht Deinen Mund wund. Das stinkt ihm, er braucht bessere Pflege. Das heißt: gründlich Zähneputzen und auch die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einer speziellen Bürste reinigen. Zum Schluss kannst Du noch mit Mundspülung nachlegen. Gegen Mundgeruch hilft, zusätzlich zwei Mal pro Woche einen Zungenreiniger zu benutzen. Für frischen Atem sorgt natürlich auch die Ernährung. Jedoch verursacht z.B. Knoblauch nicht den Mundgeruch, den ungepflegtes Zahnfleisch oder zugemüllte Zahnzwischenräume machen. Du bist Dir nicht sicher, ob Du Mundgeruch hast? Mach' den Test: Streif' Deine Zunge am sauberen Handrücken ab, warte eine halbe Minute und mach' den Geruchs-Check. Nicht so gut? Dann, ran an die Zahnbürste!

Am 25. September ist Tag der Zahngesundheit.



[instagram.com/tdz2509](https://www.instagram.com/tdz2509)



***Karies,  
Digga!***

## **Karies gehört zu den häufigsten Krankheiten bei Jugendlichen.**

Sie entsteht, wenn man den Zahnbelag, die Plaque, nicht ordentlich wegputzt. In der Plaque leben Bakterien, die den Zucker und andere Kohlehydrate im Essen (dazu gehört auch Stärke, die zum Beispiel in Chips steckt) in Säure verwandeln. Diese Säuren greifen den Zahnschmelz an und machen Deine Zähne löchrig. Du vermeidest Karies durch regelmäßiges Zähneputzen mit einer – ganz wichtig – fluoridierten Zahnpasta. Achte auch darauf, dass Dir nicht die Spucke wegbleibt. Unser Speichel ist voller Mineralstoffe, die den Zahnschmelz reparieren und härten. Viel trinken ist deshalb wichtig – aber natürlich keine Getränke, die voller Zucker oder Säure stecken. ;-)

Am 25. September ist Tag der Zahngesundheit.



[instagram.com/tdz2509](https://www.instagram.com/tdz2509)

