

Zähne brauchen Pflege

Lies den folgenden Text aufmerksam durch, damit du nachher Fragen darüber beantworten kannst:

Die häufigste Krankheit der Zähne ist die **Zahnkaries** (Zahnfäule).

Die gesunden Zähne werden von dem harten **Zahnschmelz** geschützt. Im Mund befinden sich jedoch **Bakterien**, die innerhalb von 24 Stunden einen **Belag** bilden können (Zahnbelag).

Speisereste zwischen den Zähnen, vor allem Süßes, sind ein idealer **Nährboden** für die sich rasch vermehrenden Bakterien. Sie bilden eine **Säure**, die den Zahnschmelz zerstören kann. Können die Bakterien in den Zahn **eindringen**, entsteht Karies. Erreicht es die **Zahnhöhle**, die sich dadurch **entzündet**, bereitet dieser Zahn große **Schmerzen**. Wird der Zahn nicht bald durch einen Zahnarzt behandelt, ist er nicht mehr zu retten.

Auch durch **Sprünge** im Zahnschmelz, die z.B. durch Beißen auf harte **Gegenstände** oder durch abwechselndes Essen und Trinken von extrem heißen und kalten Speisen und Getränken entstehen können, kann Karies in den Zahn eindringen.

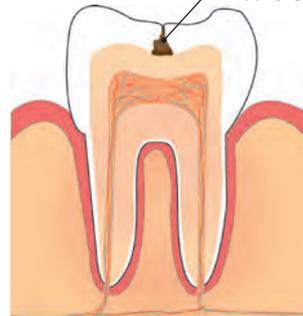
Auch Erkrankungen des **Zahnfleisches** sind durch **unzureichende Zahnpflege** und Mangel von Vitaminen möglich. Es kann sich **entzünden** und beginnt zu **bluten**, was zu **Parodontose** (Zahnfleischschwund) führen kann. Bei dieser Erkrankung können mit der Zeit die Zähne **locker** werden und dann **ausfallen**.

Zahnstein kann entstehen, wenn Zahnbelag zusammen mit dem Speichel zu einer harten **Kruste** wird. Dieser entsteht meistens zwischen den Zähnen und sollte **regelmäßig** vom Zahnarzt **entfernt** werden, da es ansonsten ebenfalls zu **Parodontose** führen kann.

1. Riss im Zahnschmelz



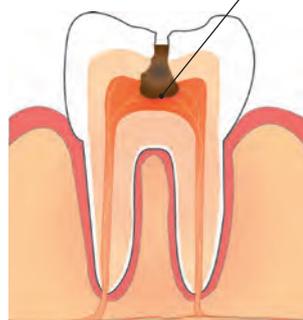
2. Kariesbakterien dringen in den Zahn ein.



3. Das Loch im Zahn wird größer.



4. Die Zahnhöhle entzündet sich.



Versuche nun die Fragen möglichst selbstständig zu lösen:

Was bilden die Bakterien, wenn sie mit Speiseresten oder Süßem genährt werden?

.....

Wie entstehen Risse im Zahn?

.....

Was kann passieren, wenn Parodontose nicht behandelt wird?

.....

Was ist Zahnstein?

.....

Durch was werden gesunde Zähne geschützt?

.....

Zahnschäden müssen nicht sein!

Durch richtige, regelmäßige Zahnpflege und gesunde Ernährung, können Zahnerkrankungen vorgebeugt werden.

- ✓ Lass deine Zähne zweimal im Jahr vom Zahnarzt kontrollieren!
- ✓ Putze mindestens zweimal täglich (z.B. morgens und abends) deine Zähne!
- ✓ Putze die Zähne nicht vor, sondern nach der Mahlzeit!
- ✓ Bürste die Außen-, und Innenseite der Zähne gründlich in kreisenden Bewegungen!
- ✓ Massiere auch das Zahnfleisch mit der Zahnbürste!
- ✓ Iss und trink nicht extrem Heißes und Kaltes unmittelbar hintereinander!
- ✓ Verwende keine Zahnstocher aus Metall!

Hast du gewusst, dass die Chinesen schon vor ca. 500 Jahren ihre Zähne mit Bürsten (hergestellt mit Schweineborsten) putzten? In Europa ist die Zahnbürste erst seit ca. 200 Jahren bekannt.