



## UNSERE FRAGE AN DEN EXPERTEN ...

... Dr. Jochen H. Schmidt, Zahnarzt und Leiter von Carree Dental in Köln. Er hat sich auf Zahnprophylaxe spezialisiert

?

!

# Kann ich Zahnstein selbst entfernen?

**S**chimmert er anfangs gelblich-weiß, so nimmt er mit der Zeit eine bräunliche oder sogar schwarze Tönung an – wer kennt ihn nicht? Zahnstein. Doch nicht nur ästhetisch ist der mineralisierte Zahnbelag ein Problem: Sondern er erhöht auch erheblich das Risiko für eine Zahnfleischentzündung. Unbehandelt kann diese auf den gesamten Zahnhalteapparat übergreifen. Es drohen Zahnverlust und ernsthafte gesundheitliche Folgen.

Gegen die hartnäckigen Ablagerungen helfen weder gründliches Spülen und Zähneputzen noch andere Selbsthilfe-Maßnahmen. Auch wenn in Internet-Ratgebern immer mal wieder Backpulver oder etwa Zitronensaft

als natürliche Hausmittel dagegen angepriesen werden, ist davon abzuraten: Die darin enthaltenen Säuren und Schmirgelsubstanzen bewirken das Gegenteil. Sie zerstören den Schmelz. Zähne und Zahnfleisch könnten so ernsthaft verletzt werden.

Bei Zahnstein bleibt also nur der Gang zum Zahnarzt. Dieser entfernt mit speziellen Geräten oder Ultraschall den verhärteten Belag auf den Zahnoberflächen, vielfach in Kombination mit einer professionellen Zahnreinigung (oft nur teilweise eine Kassenleistung).

Obzweite oder dritte Zähne – das A und O der Zahnstein-Prävention ist eine gründliche Mundhygiene. Um Risiken wie Zahnstein frühzeitig zu erkennen, empfiehlt sich zudem zweimal jährlich eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt sowie spätestens alle sechs Monate eine Zahnreinigung durch den Zahnarzt.

### WELCHE NAHRUNGSMITTEL FÖRDERN ZAHNSTEIN BESONDERS?

Vor allem Lebensmittel wie Salzgebäck, Weißbrot, Chips und Süßigkeiten mit Milkschokolade kommen als Verursacher von Zahnstein in Frage. Diese Kohlenhydrate werden sehr schnell von Kariesbakterien im Mund zu Zucker umgewandelt und können so für die eigene Vermehrung genutzt werden. Die zusätzlich entstandenen Kariesbakterien können damit auch schneller und massiver die Zähne angreifen. Es entsteht vermehrt Plaque. Das wiederum ist die Vorstufe für Zahnstein.



Süße Kekse, fetter Braten

## Sodnbrennen

### Schnelle Hilfe Luvos® Heilerde

- ✓ lindert brennende Schmerzen hinter dem Brustbein
- ✓ bindet überschüssige Magensäure, schützt Magen & Speiseröhre

**Luvos®**  
HEILERDE

Adolf Justus Luvos® Heilerde ultrafein akut Sodnbrennen Hartkapseln zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodnbrennen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Str. 23, 61381 Friedrichsdorf