



## WAS SIND LÖCHER?

### Was ist Karies?

Der Begriff Karies ist ein anderer Ausdruck für "Zahnfäule". Karies wird wesentlich von der Lebensweise beeinflusst - was wir essen, wie gut wir uns um unsere Zähne kümmern, das Vorhandensein von Fluorid in unserer Nahrung und unserer Zahnpasta. Die Vererbung von Karies-Anfälligkeit spielt ebenfalls eine Rolle.

Obwohl Kinder im Allgemeinen häufiger Löcher in den Zähnen haben als Erwachsene, besteht auch für Erwachsene ein Karies-Risiko.

Formen der Karies:

- Schmelzkaries - am häufigsten auftretende Form der Karies bei Kindern und Erwachsenen, Schmelzkaries tritt üblicherweise an den Kauflächen und an den Kontaktbereichen der Zahnzwischenräume auf.
- Wurzelkaries - Mit zunehmendem Alter geht das Zahnfleisch zurück und legt Teile der Wurzel frei. Da die Wurzeln aus dem viel weicheren Dentin (Zahnbein) bestehen und nicht von Zahnschmelz bedeckt sind, erkranken freiliegende Wurzeloberflächen viel schneller an Karies.
- Sekundärkaries - Karies kann sich an Rändern bestehender Füllungen und Kronen bilden. Der Grund hierfür liegt in der Tatsache, dass sich in diesen Bereichen leichter Plaque ansammelt, die durch Zähneputzen schwieriger zu entfernen ist.

Erwachsene sind einem besonderen Kariesrisiko ausgesetzt, wenn sie aufgrund eines Mangels an Speichel an einem trockenen Mund leiden. Ein trockener Mund kann durch Krankheit, Medikamente, Strahlentherapie und Chemotherapie ausgelöst werden und kann je nach Ursache vorübergehend (Tage bis Monate) oder dauerhaft sein.

Das Vorhandensein von kariösen Löchern in den Zähnen ist sehr ernst zu nehmen. Unbehandelt kann ein Loch Ihren Zahn zerstören und die empfindlichen Nerven in seinem Inneren abtöten, was zu einem Abszess, einem Infektionsbereich an der Wurzelspitze führen kann. Hat sich ein Abszess gebildet, kann dieser nur durch eine Wurzelbehandlung, durch einen chirurgischen Eingriff oder durch Ziehen des Zahns behandelt werden.

### Woran erkenne ich, dass ich eine Karies habe?

Jeder kann seine Zähne regelmässig selbst kontrollieren und im Spiegel erkennen, ob sich zum Beispiel kreidig weisse Veränderungen an der Zahnoberfläche zeigen. Diese Veränderungen deuten oftmals auf einen Mineralverlust hin. Solche Mineralverluste können durch eine geeignete Mineralisationstherapie unter der Leitung des Zahnarztes meist behandelt werden, auch ohne Bohren.

Nur Ihr Zahnarzt kann Ihnen sicher sagen, ob sich eine Karies gebildet hat. Das liegt an der Tatsache, dass sich Mineralverluste des Zahnschmelzes meist unterhalb der Zahnoberfläche

bilden, wo sie für Sie nicht oder nur schwer erkennbar sind. Wenn Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen, bilden diese Kohlenhydrate die Nahrungsgrundlage der Plaquebakterien. Bakterien wandeln die Zucker in Säuren um. Diese Säuren wirken auf die Zahnoberfläche ein, dringen in die Tiefe vor und entziehen dem Schmelz Mineralsalze (Kalzium und Phosphat). Im Laufe der Zeit wird der Zahnschmelz unter der Oberfläche zerstört, während die Oberfläche intakt bleibt. Wurde ausreichend Zahnschmelz unterhalb der Oberfläche aufgelöst, bricht die Oberfläche in sich zusammen und es entsteht ein Loch.

Eine Karies entwickelt sich bevorzugt in den Vertiefungen (Fissuren) der Kauflächen der Backenzähne, an den Kontaktflächen der Zahnzwischenräumen und nahe dem Zahnfleischsaum. Doch unabhängig davon, an welcher Stelle sich eine Karies entwickelt, ist der regelmässige Kontrollbesuch beim Zahnarzt die beste Möglichkeit, sie zu erkennen und zu behandeln, bevor sie gravierend wird.

### Wie kann ich Karies vorbeugen?

- Putzen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal täglich und reinigen Sie die Zähne ausserdem täglich mit Zahnseide und einer Zahnzwischenraumbürste, um die Plaque zwischen den Zähnen und unterhalb des Zahnfleischsaums zu entfernen.
- Lassen Sie regelmässige Kontrolluntersuchungen durchführen. Vorsorgende Pflege kann das Auftreten von Problemen verhindern und dafür sorgen, dass aus kleineren Problemen keine grösseren werden.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und schränken Sie die Menge zuckerhaltiger Nahrungsmittel ein. Wenn Sie diese Nahrungsmittel zu sich nehmen, versuchen Sie, diese zusammen mit der Mahlzeit statt als Zwischenmahlzeit zu essen, um so die Zeiträume zu begrenzen, während derer Ihre Zähne Säureangriffen ausgesetzt sind.
- Verwenden Sie fluoridhaltige Mundpflegeprodukte, unter anderem eine fluoridhaltige Zahnpasta.
- Verwenden Sie fluoridhaltiges Speisesalz.



Gesunde Zähne



Frühe Karies



Fortgeschrittene Karies

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.colgate.de](http://www.colgate.de)

©2005 Colgate-Palmolive:

Weltweit bekannt für Mundpflege, Körperpflege und Haushaltspflege.