

Präventive Zahnheilkunde



Präventive Zahnheilkunde

Die präventive Zahnmedizin befasst sich, wie der Name schon sagt, mit der Vorbeugung, d. h. mit der Verhinderung des Auftretens von Erkrankungen der Zähne und des Weichgewebes in der Mundhöhle. Zu diesem Zweck werden zahlreiche Maßnahmen eingesetzt, die entweder auf individueller Ebene (durchgeführt von jedem Einzelnen, wie z. B. Zähneputzen) oder auf allgemeiner Ebene (durchgeführt von der Gemeinschaft, wie z. B. organisierte Kontrolluntersuchungen in Schulen) umgesetzt werden.

Grundlegende Präventionsmaßnahmen

Grundlegende Maßnahmen zur Vorbeugung von Munderkrankungen sollten von jedem Einzelnen durchgeführt werden und erfordern weder Kenntnisse noch Erfahrung. Zu diesen Maßnahmen gehören vor allem:

Persönliche Hygiene

Zur persönlichen Hygiene bei der Vorbeugung von Munderkrankungen gehört vor allem das richtige und regelmäßige Zähneputzen. Nur so können Erkrankungen der Zahnhartsubstanz, also Karies und deren Komplikationen, sicher vorgebeugt werden. Plaque, der sich nach jeder Mahlzeit bildet, lagert sich ab und führt zu Karies. Durch mechanische Reinigung, also Zähneputzen, wird dieser entfernt und so die Entstehung von Karies verhindert.

Richtige Ernährung

Ein gut entwickelter Organismus bietet den besten Schutz für alle Gewebe in der Mundhöhle. Gut mineralisierte Zähne bilden eine viel bessere Grundlage für die Erhaltung ihrer Gesundheit, was die Kariesprävention erheblich erleichtert. Zur richtigen Ernährung gehört neben der Aufnahme ausreichender Mengen an Mineralien und Vitaminen auch eine ausgewogene Ernährung, d. h. die Ernährung von Kindern sollte nicht auf Kohlenhydraten basieren.