



KIEFERORTHOPÄDISCHE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Dr. Johannes Röhling
Facharzt für Kieferorthopädie
Facharzt für Parodontologie

Dr. Julia Rako
Fachärztin für Kieferorthopädie



Praxis Dr. Johannes Röhling & Dr. Julia Rako

Welle 15 (Wellehaus)
33602 Bielefeld

T: 0521 - 17 54 57

F: 0521 - 61 40 1

E: info@dres-roehling.de

W: www.dr-roehling.com



Du stehst vor einer kieferorthopädischen Behandlung und hast schon einige Informationen über Karies erhalten. Hier noch einmal eine Zusammenfassung.

Egal ob du eine festsitzende oder herausnehmbare kieferorthopädische Apparatur trägst, Du musst nun Deiner Zahnpflege erheblich mehr Zeit und Aufmerksamkeit widmen. Es sind hier viel mehr Ecken und Nischen, in denen sich Bakterien ansammeln können.

Karies entsteht durch Bakterien, die in einem zähen, weiß-gelblichen Belag, der sogenannten Plaque, auf der Zahnoberfläche wachsen. Die Hauptnahrung dieser Bakterien ist Zucker, der beim Essen, Trinken und Naschen in den Mund gelangt. Die Bakterien wandeln den Zucker zu Säuren um, die deine Zähne angreifen. Wenn sich dieser Säureangriff täglich häufiger wiederholt (z. B. durch Naschen und häufige Aufnahme süßer Getränke), entsteht sehr schnell Karies. Durch den Säureangriff werden aus dem Zahnschmelz Mineralien herausgelöst. Dadurch entsteht ein "weißer Fleck". Wird die Plaque (Zahnbelag) nicht entfernt und der Prozess geht weiter, dann entsteht aus dem weißen Fleck Karies. Die bakterielle Plaque ist auch die Hauptursache für die Entstehung einer Zahnfleischentzündung. Man erkennt die Entzündung an einer Rötung, Schwellung und Blutung des Zahnfleisches. Durch sorgfältiges Zähneputzen heilt diese Entzündung aber wieder aus.



Worauf Du achten solltest:

Möglichst selten zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten einnehmen!

Zahnpflegekaugummi für zwischendurch!

"Betthupferl" nach dem Zähneputzen sind der größte Feind!

Häufigen Genuss säurehaltiger Getränke (z. B. Cola, Apfelsaftschorle, Saft, Eistee) solltest Du vermeiden!



entspricht Stücken Würfelzucker

à 3 g

1 Tüte Gummibärchen	51 Stück
1 Tafel Vollmilkschokolade	19 Stück
1 Portion Industrie-Müsli	10 Stück
1 Portion Nuss-Nougat-Creme	18 Stück
1 Portion Kekse	5 Stück
1 Orangensaft 0,2 l	6 Stück
1 Apfelsaftschorle 0,2 l	4 Stück
1 Cola 0,2 l	9 Stück
1 Iso Getränk	6 Stück