

Zeigt her eure Zähne

Die Zähne sind aus einer knochenartigen Substanz, dem **Dentin**, aufgebaut, das im Bereich der Krone vom Zahnschmelz überzogen ist. Der Zahnschmelz ist ein harter, fluoridhaltiger Stoff, der eine Schutzschicht darstellt. Fluoridtabletten in geeigneter Dosierung können bei Kindern den Aufbau des Zahnschmelzes unterstützen und somit der Entstehung von Karies vorbeugen.

In der Zahnhöhle befindet sich die **Zahnpulpa**, eine bindegewebige Masse, in die Nerven und Blutgefäße eingebettet sind. Im Falle einer Erkrankung des Zahns können von der Zahnpulpa aus Krankheitskeime über die Blutbahn in den ganzen Körper verschleppt werden. Folgeerkrankungen können verschiedene Organe (Mandeln, Blinddarm, Gallenblase usw.) betreffen. Aus diesem Grund ist die Gesunderhaltung der Zähne besonders wichtig!

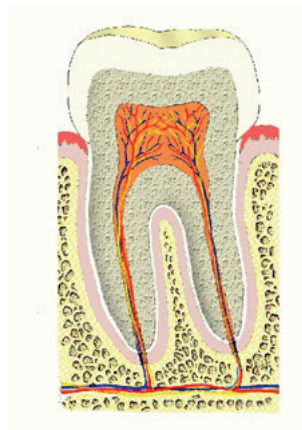
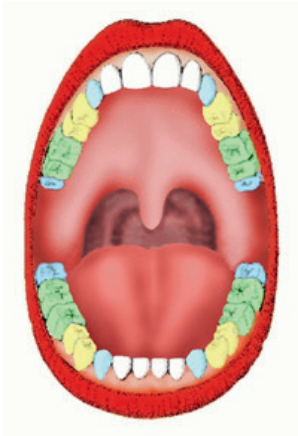


Abb. 1: Das Dauergebiss des Menschen

Abb. 2: Bau und Verankerung eines Backenzahnes

Das **Milchgebiss** besteht aus 20, das **Dauergebiss** aus 32 Zähnen. Das Dauergebiss ersetzt das Milchgebiss zwischen dem 6. und dem 14. Lebensjahr. Die hintersten Backenzähne (Weisheitszähne) erscheinen manchmal erst im höheren Lebensalter.

Zu den häufigsten Zahnerkrankungen, die sich vorbeugend bekämpfen lassen, gehören **Karies** und **Parodontitis** (auch: Parodontose).

- Karies ist eine bakterielle Infektion. Sie entsteht, wenn durch thermische, mechanische oder chemische Einwirkung der Zahnschmelz geschädigt wird, wodurch Bakterien in das Dentin eindringen können. Zuckerkhaltige Speisen stellen eine ideale Nahrungsquelle für Karies verursachende Bakterien dar.
- Bei Parodontitis handelt es sich um eine Erkrankung des Zahnfleisches. Als eine der möglichen Ursachen wird Vitaminmangel angenommen.

In beiden Fällen dienen vitaminreiche Ernährung und entsprechende Zahnpflege der Vorbeugung.