



Wie man Karies loswird: Funktionieren Hausmittel?

Schon in jungen Jahren wird Ihr Zahnarzt Sie daran erinnern, dass eine gute Zahngesundheit mit regelmäßigem Zähneputzen und der Verwendung von Zahnseide beginnt. Leider stehen die Chancen gut, dass Sie trotz Ihrer besten Absichten irgendwann in Ihrem Leben eine Karies bekommen. Nach Angaben der CDC haben 90 % der Erwachsenen ab 20 Jahren mindestens einmal Karies gehabt. Karies ist kein Weltuntergang, aber Sie müssen sich unverzüglich von Ihrem Zahnarzt behandeln lassen. Anne Clemons, DMD, erklärt, wie Sie Ihre Zähne am besten in Schuss halten können und warum es keine Hausmittel gegen Karies gibt. Kann man Karies zu Hause loswerden? Die …



Schon in jungen Jahren wird Ihr Zahnarzt Sie daran erinnern, dass eine gute Zahngesundheit mit regelmäßigem Zähneputzen und der Verwendung von Zahnseide beginnt. Leider stehen die Chancen gut, dass Sie trotz Ihrer besten Absichten irgendwann in Ihrem Leben eine Karies bekommen. Nach Angaben der CDC haben 90 % der Erwachsenen ab 20 Jahren mindestens einmal Karies gehabt.

Karies ist kein Weltuntergang, aber Sie müssen sich

unverzüglich von Ihrem Zahnarzt behandeln lassen. Anne Clemons, DMD, erklärt, wie Sie Ihre Zähne am besten in Schuss halten können und warum es keine Hausmittel gegen Karies gibt.

Kann man Karies zu Hause loswerden?

Die kurze Antwort lautet: Nein, die Entfernung von Karies zu Hause ist nicht empfehlenswert. Es ist sogar unmöglich, vor allem, wenn die Karies über die harte äußere Schmelzschicht des Zahns hinaus in das weiche darunter liegende Dentin vorgedrungen ist.

Man kann sich das Fortschreiten einer Karies fast so vorstellen, als würde Pac-Man Power-Pellets mampfen. „Je mehr Zucker und Kohlenhydrate die Bakterien fressen, desto mehr Säure scheiden sie aus und zersetzen den Zahn“, sagt Dr. Clemons. „Je größer das Loch wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie eine Füllung brauchen. Wenn sich das Loch der Pulpakammer nähert, kann eine Wurzelbehandlung erforderlich sein.“

„Wenn die Karies so groß ist, dass sie bis zum Dentin, der inneren Oberfläche des Zahns, reicht, kann man sie nicht mehr loswerden“, sagt Dr. Clemons. „Außerdem schreitet die Karies an der Zahnoberfläche schneller voran, so dass man mit der Behandlung beim Zahnarzt nicht warten sollte.“

Dr. Clemons sagt jedoch, wenn eine Karies „klein und kaum in den Zahnschmelz eingedrungen ist“ – etwas, das als „Uhr“ bekannt ist oder was Zahnärzte als beginnende Karies bezeichnen – können Sie Maßnahmen ergreifen, um zu verhindern, dass sie größer wird. „Wenn sie sich zwischen den Zähnen befindet, empfehlen Zahnärzte, regelmäßig Zahnseide zu benutzen, mit fluoridhaltiger Zahnpasta zu putzen und möglicherweise eine fluoridhaltige Mundspülung zu verwenden, um den Zahnschmelz zu stärken und zu verhindern, dass die Karies größer wird“, erklärt sie. „Aber wenn die Karies erst einmal größer ist als eine uhrglasartige Läsion, ist es

schwieriger, sie in dieser Größe zu halten. Sie wird wahrscheinlich mit der Zeit größer werden.“

Bei älteren Erwachsenen, die viele Karies haben – vor allem um ihre Kronen herum – oder bei kleinen Kindern, deren Milchzähne bald ausfallen, verwenden Zahnärzte laut Dr. Clemons gelegentlich Silberdiaminfluorid (SDF). „Damit wird die Karies gestoppt“, sagt sie. „Der Nachteil ist, dass es den Zahn wirklich schwarz färbt, was ästhetisch nicht sehr ansprechend ist. Deshalb verwenden wir es nur für bestimmte Anwendungen. Es eignet sich auch nicht für größere oder bestimmte Stellen von Karies, weil wir nicht vollständig in den Zwischenraum gelangen können, vor allem nicht zwischen die Zähne.“

Mythen zur angeblichen Entfernung von Karies

Wenn Sie das Internet durchforsten, werden Sie viele Leute finden, die behaupten, sie wüssten, wie man Karies zu Hause entfernt. Leider sagt Dr. Clemons, dass die Methoden, die sie vorschlagen, nicht funktionieren.

Ölziehen

Obwohl Ölziehen – oder das Herumschwenken von Kokosnussöl im Mund – nicht schädlich ist, werden Sie damit keine Karies los. „Es wird nicht helfen“, sagt Dr. Clemons. „Eine Karies ist ein Loch in Ihrem Zahn. Das kann man nicht füllen, indem man Kokosnussöl hin und her schwappt oder eine DIY-Methode aus dem Internet anwendet.“

Zusätzliche Einnahme von Vitamin D

Als Kind ist die ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D wichtig, damit die Knochen stark bleiben und wachsen. Als Erwachsener hilft die Einnahme zusätzlicher Vitamine nicht unbedingt den Zähnen. „Ein Zahn ist zwar wie ein Knochen, aber

er ist nicht genau so aufgebaut wie ein Knochen“, erklärt Dr. Clemons, „außerdem entwickeln sich die Zähne in jungen Jahren. Als Erwachsener sind sie voll ausgebildet. Sie werden nicht mehr wachsen oder sich entwickeln. Wir können uns nicht auf Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel verlassen, um die Zähne zu stärken oder Karies zu bekämpfen“, fügt sie hinzu.

Zuckerfreier Kaugummi

Zuckerfreier Kaugummi hilft zwar nicht gegen Karies, bietet aber andere Vorteile – unter anderem hält er Sie vom Naschen und von Kohlenhydraten fern, sagt Dr. Clemons. „Wenn Sie zu den Naschkatzen gehören und etwas im Mund haben müssen, ist zuckerfreier Kaugummi eine gute Alternative, da Sie keine Kohlenhydrate und Zucker im Mund haben.“

Wie man Karies auf die richtige Weise vorbeugt

Zusätzlich zum täglichen Zähneputzen und der Verwendung von Zahnseide gibt Dr. Clemons diese Tipps für gesündere Zähne.

Versuchen Sie, nicht so oft zu naschen

„Wenn wir einen Patienten haben, der viele Karies hat, sprechen wir über die Häufigkeit seiner Mahlzeiten“, sagt sie. „Wenn ein Patient über den Tag verteilt häufig Snacks oder Getränke (die kein Wasser sind) zu sich nimmt, können die Bakterien den ganzen Tag lang diese Kohlenhydrate und Säuren nutzen, um Karies zu bilden“, sagt Dr. Clemons. Als gute Faustregel gilt: Halten Sie sich an drei Mahlzeiten am Tag und versuchen Sie, die Zwischenmahlzeiten zu begrenzen.“

Putzen Sie sich nach dem Essen die Zähne

Wenn Sie zu einem Nachmittagssnack neigen, sollten Sie sich gleich danach die Zähne putzen. „Sie wollen die Nahrungsquelle

für Bakterien beseitigen“, sagt Dr. Clemons. „Sie wollen Ihren Mund wieder auf einen neutralen pH-Wert bringen, statt auf einen sauren pH-Wert, in dem die Bakterien gedeihen und mehr Säure produzieren.“

Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi

Zuckerfreier Kaugummi hält Sie nicht nur vom Naschen ab, sondern regt auch Ihren Speichelfluss an. „Speichel schützt die Zähne vor der Bildung von Karies“, sagt Dr. Clemons. „Er hat einen neutralen pH-Wert, und Karies verursachende Bakterien sind in einer sauren Umgebung aktiver.“

Verlassen Sie sich bei der Reinigung Ihrer Zähne nicht nur auf Mundwasser

Es ist kein sicherer Weg, Karies zu verhindern, indem man einfach ein wenig Mundwasser im Mund herumschwenkt und dann Feierabend macht. Stattdessen müssen Sie sicherstellen, dass Sie alle Lebensmittel und den Plaque, der sich zwischen Ihren Zähnen gebildet hat, entfernen. „Mundwasser kann für manche Patienten eine hilfreiche Ergänzung sein, aber es ist kein Ersatz für die Reinigung der Zähne mit Bürste und Zahnseide“, betont Dr. Clemons. „Mundwasser kann nicht die Aufgabe übernehmen, Plaque und Bakterien physisch zu entfernen.“

Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt

Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich bei Ihnen Karies bildet, sollten Sie lieber früher als später zum Zahnarzt gehen. Wenn Sie Karies weiter fortschreiten lassen, kann das zu größeren Problemen führen.

„Es kann so weit kommen, dass Sie eines Tages so starke Schmerzen haben, dass Sie nachts nicht mehr schlafen können, und dass diese Schmerzen in Ihren Kiefer ausstrahlen“, sagt Dr. Clemons. „Und dann hat der Hohlraum wahrscheinlich die Pulpa

des Zahns erreicht, wo sich der Nerv und die Blutversorgung befinden. Das kann schmerzhaft sein. In der Regel wird dann ein Zahnarzt angerufen, der sofort einen Termin für eine Wurzelbehandlung oder eine Zahnextraktion machen muss.“

Der beste Weg, einen solchen Moment zu vermeiden, besteht darin, zweimal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt zu gehen, zweimal am Tag zwei Minuten lang die Zähne zu putzen und täglich Zahnseide zu benutzen.

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Karies"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki