

# Die Ursache allen Übels – der Zahnbelag (Plaque)

Informationsbroschüre  
der Schweizerischen  
Zahnärzte-Gesellschaft SSO



**Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass der bakterielle Zahnbelag (die Plaque) die Hauptursache der Zahnfäulnis (Karies), aber auch der Erkrankungen des Zahnhalteapparates ist.**

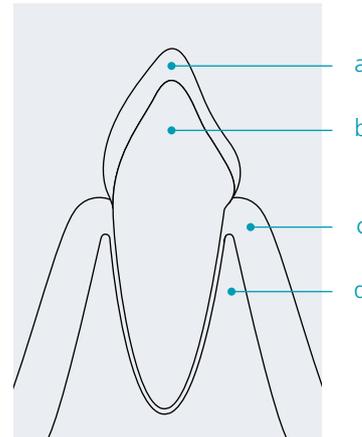
# Wie die Plaque entsteht

In der Mundhöhle sind stets Bakterien vorhanden. Deren Wachstum wird von Zucker begünstigt, der in irgendeiner Form eingenommen wird, z.B.:

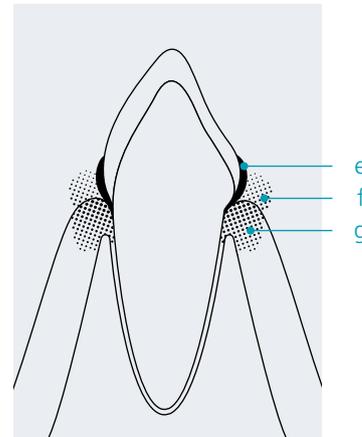
Konfitüre, Bonbons, Glacé, Bananen, Honig, Pâtisserie, Schokolade, Dörrfrüchte, Datteln, gesüsster Joghurt usw.

Die Bakterien besiedeln vor allem die Zähne, vermehren sich und bilden den zähhaften Zahnbelag, die Plaque. Sie vergären den Zucker zu Säuren, welche den Zahnschmelz angreifen; so entsteht das «Loch», der Karieschaden.

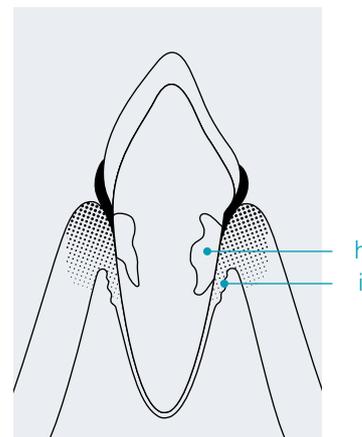
Die Plaque steht automatisch mit dem Zahnfleisch in Berührung – und daran entzündet sich dieses. Es wird rot, schwillt an und blutet oft beim Zähneputzen. Jetzt ist es höchste Zeit, den Zahnarzt aufzusuchen. Wird nämlich die Zahnfleiscentzündung nicht erkannt und behandelt, so weitet sich die Entzündung auf den Zahnhalteapparat aus und zerstört diesen. Die Zähne bewegen sich, das Zahnfleisch bildet sich zurück, die Zähne sind geschädigt; man spricht von Parodontitis.



Am gesunden Zahn mit Zahnschmelz (a) und Zahnbein (b) liegt das straffe, nicht entzündete Zahnfleisch (c) dicht an. Der Zahn ist fest im Kieferknochen (d) verankert.



Bei mangelhafter Mundhygiene bildet sich ein klebriger Bakterienbelag, die Plaque (e). Die Bakteriengifte reizen das Zahnfleisch (f) und verursachen eine Entzündung (g). Wenn die Plaque verkalkt, bildet sich Zahnstein.



Die Entzündung des Zahnfleisches ist weit fortgeschritten; zwischen Zahn und Zahnfleisch haben sich tiefe Taschen gebildet. Der Patient kann die Taschen nicht mehr selbst reinigen. Auch unter dem Zahnfleisch entsteht Zahnstein (h). Der Kieferknochen wird abgebaut (i). Der Zahn verliert seinen Halt und fällt schliesslich aus.



## Testen Sie Ihre Mundhygiene

Wer seine Zähne nach jeder Mahlzeit putzt und auf süsse Zwischenmahlzeiten sowie klebrige Bettmüpfeli verzichtet, tut schon viel für seine Zahngesundheit. Ob dies jedoch genügt, zeigt erst der Test mit einem plaquefärbenden Mittel. Solche unbedenklichen Färbemittel sind als Tablette oder Lösung in der Apotheke erhältlich und werden nach der gewohnten Zahnreinigung angewendet: Noch bestehende Plaquerückstände auf den Zähnen färben sich blau und weisen damit auf ungenügende Reinigungsmaßnahmen hin. Für viele dürfte das Ergebnis eines solchen Tests zwar überraschend, gleichzeitig aber auch Ansporn für eine Verbesserung der persönlichen Mundhygiene sein.



Im Spiegel könnte man meinen, die Zähne seien sauber geputzt.



Das Färbemittel aber zeigt, dass noch reichlich Plaque vorhanden ist.

Die Ursache allen Übels – der Zahnbelag (Plaque)

Redaktion: Marco Tackenberg,  
Presse- und Informationsdienst SSO  
Fotos: iStock  
Gestaltung: Definitiv Design AG  
Druck: Ediprim AG

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)