

**Kiwanis-Club:** Vortrag von Zahnarzt Dr. Gerhard Weitz

19.2.

## „Ein schönes Lachen macht sympathisch“

**LAMPERTHEIM.** Die richtige Zahn- und Mundhygiene ist die Basis für den langen Erhalt gesunder Zähne. Denn durch eine effektive Pflege seien Karies, Entzündungen des Zahnfleisches und Erkrankungen des Zahnhalteapparates vermeidbar, erklärte der Bürstädter Zahnarzt Dr. Gerhard Weitz. Er ist zudem Präsident des Kiwanis-Clubs Bürstadt und wurde nun von der Lampertheimer Gruppe um Präsident Hans-Georg Schumacher in das Clublokal „Quattro Mori“ eingeladen.

Während des informativen Fachvortrages erfuhren die Kiwanis aber auch, dass die richtige Zahn- und Mundpflege für die Gesundheit des ganzen Körpers wichtig sei und einer Erkrankung anderer Organe vorbeugen könne. Entzündungen des Zahnfleisches seien etwa ein Risiko für Herz, Lunge sowie Arterien und begünstige Rheuma. Weitz wünschte sich deshalb, dass die Zuhörer das erfahrene Wissen mit heimnehmen und in ihre Familien hineintragen.

### Kaugummi reicht nicht aus

Um seine Zähne und den Mundbereich gesund zu erhalten, seien ebenso eine zahnbewusste Ernährung, der Einsatz von Fluoriden und eine regelmäßige Kontrolle durch den Zahnarzt wichtig. Ein Besuch sei schon sinnvoll, wenn beim Kind die ersten Zähne durchbrechen. Eltern sollten überprüfen, ob die Kinder ihre Zähne richtig putzen. Aber auch im Alter, wenn der Patient Zahnprothesenträger ist, sollte eine zahnärztliche Kontrolle erfolgen.

Weitz widerlegte aber auch so manches Ammenmärchen: Beispielsweise, dass ein Apfel oder ein Kaugummi nach dem Essen die

Zahnbürste ersetze, ein Milchgebiss noch keine intensive Pflege bräuchte oder Karies sich nur durch den Verzehr von Zucker entwickle. „Karies entsteht durch ein Überangebot von Kohlehydraten“, betonte der Referent. Und er fügte hinzu: „Nämlich dann, wenn Säure den Zahn angreift und ihn an der Oberfläche zerstört.“ Säuren würden vor allem durch Bakterien der Mundhöhle aus Zucker gebildet. Deshalb sei auch der ständige Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln, wie Zitrusfrüchte, sauer eingelegte Gurken und Energydrinks, schädlich.

Weitz unterstrich, wie wichtig die regelmäßige Pflege, aber auch eine Systematik beim Zähneputzen ist. Die Zahnbürste sollte dabei abgerundete Kunststoffborsten besitzen und spätestens nach zwei Monaten ausgetauscht werden.

„Ein schönes Lachen macht sympathisch. Die moderne Zahnheilkunde sorgt dafür, dass es auch in jedem Alter immer möglich ist“, sagte Weitz zum Abschluss. roi



Dr. Gerhard Weitz (l.) informierte über die richtige Zahnhygiene. BILD: ROI