



## **Zahnpflege für Jugendliche (13 bis 18 Jahre)**

In dieser Altersgruppe liegt in der Regel das bleibende Gebiß vollständig vor. Ganz besonders müssen nun die Kauflächen der Backenzähne geschützt werden.

### **Was kannst Du tun?**

Eine Cola oder Limo als schneller Durstlöcher muß schon mal drin sein. Das ist auch kein Problem, wenn die Mundhygiene stimmt. Denn die ist gerade bei solchen zuckerhaltigen Getränken besonders wichtig. Wer hier Zähneputzen für "uncool" hält, muß das unter Umständen mit Zahnfleischproblemen bezahlen. Dann doch lieber ab und an mal zur Zahnbürste greifen. Für Schleckermäuler, die auf Süßes nicht verzichten wollen, gibt es zahnschonende Süßigkeiten. Die sind leicht am Zahnmännchen zu erkennen.

Eine "ausgewogene Ernährung" hört sich auch nicht nach "Fun und action" an, ist aber trotzdem besonders wichtig, wenn sich der Körper noch im Wachstum befindet.

### **Was kann Dein Zahnarzt tun?**

Mindestens zweimal im Jahr solltest Du zum Zahnarzt gehen, um Zähne und Zahnfleisch kontrollieren zu lassen.

Der Zahnarzt kann feststellen, ob sich das Zahnfleisch verändert und ob – falls die Zähne zu eng stehen – eine kieferorthopädische Behandlung notwendig ist. Zur Zahnvorsorge sind Fissurenversiegelung, professionelle Zahnreinigung oder Fluoridierung mit Lacken oder Gels sinnvoll. Außerdem kann er keimzahlreduzierende Maßnahmen (zum Beispiel Spüllösungen) und spezielle Maßnahmen zur Mundhygiene (zum Beispiel Reinigung der Zahnzwischenräume) empfehlen.