



Renomierter Zahnarzt,  
bekannt aus Rundfunk und  
Medien packt erstmalig aus...



Wenn Du wissen willst, wie Du langfristig an Deinen Zähnen Freude hast und wie Du zukünftig einem Zahnarztbesuch gelassen entgegen sehen kannst, dann ist dieser Report genau das Richtige für Dich.

Der Report ist geschrieben für Jung und Alt, vor allem aber für die Menschen, die sich selbstverantwortlich um ihre Gesundheit kümmern wollen. Der Report ist in der persönlicheren Ansprache -in der „Du-Form“ geschrieben.

Viel Freude und viel neue Erkenntnis beim Lesen.

Wie wäre es, wenn Du mit Deinen eigenen Zähnen alt wirst und den Schrecken an Zahnkronen, -ersatz, -prothesen und Zahnimplantaten verlierst und Du die Angst vor dem Zahnarztbesuch endlich vergessen kannst?

Mal ehrlich! – Wer geht gerne zum Zahnarzt? Laut dem Zahnreport aus dem Jahr 2016 liegt die regelmäßige individuelle Vorsorge im Alter zwischen 6-18 Jahren bei höchstens 64,6 %. D.h. es gehen über 30% der jugendlichen Menschen in Deutschland innerhalb eines Jahres NICHT zum Zahnarzt.

## 1. Warum herkömmliches Zähneputzen zum Verlust Deiner Zähne führen kann?

Zunächst zu der Frage „Warum soll ich meine Zähne überhaupt putzen?“ - Nun, im Mund gibt es eine Vielzahl von Mundbakterien. Sie sitzen gerne an den Zähnen und zwar am Übergang zwischen Zahn und Zahnfleisch und dort insbesondere in den Zahnzwischenräumen. Die Bakterien benötigen wir teilweise für unsere schon bereits im Mund beginnende Verdauung und zur Abwehr von fremden Bakterien auf den Speisen, die wir zu uns nehmen. Diese Bakterien lieben besonders Zucker – oder auch Kohlenhydrate genannt. Daraus produzieren die Bakterien in der Regel als Abfallprodukt Säuren, die wiederum unsere Zähne und auch unser Zahnfleisch attackieren.

Um unsere Zähne gegen diesen Säureangriff zu schützen, müssen wir gerade die Anzahl der Bakterien, die auf dem Zahn-/Zahnfleischübergang und in den Zahnzwischenräumen sitzen, regelmäßig reduzieren, denn sie werden alle 24 Stunden zu einer gefährliche Menge.



## Wie oft sollte ich also putzen?

Am Sinnvollsten ist eine einmalige ausführliche tägliche Pflege der Zähne und der Zahnzwischenräume.

## Wann sollte ich nun am sinnvollsten Putzen?

Die meisten putzen ihre Zähne morgens nach dem Aufstehen – wohl deswegen, um den meist unangenehmen Geschmack los zu werden. Bringen tut das nicht viel (außer vielleicht gegen den Geschmack), weil über Nacht in der Regel ja nichts gegessen wird und damit der „Säureangriff“ weitestgehend entfällt. Übrigens – der schlechte Geruch kann auch aus einer Etage tiefer kommen – dem Magen.

Dann gibt es Empfehlungen, die sagen - putz bloß nicht direkt, wenn Du einen Apfel gegessen hast, das löst die Mineralstoffe aus dem Zahn. Lieber eine halbe Stunde warten. Mal ehrlich – stellst Du Dir den Wecker, wenn du einen Apfel gegessen hast und putzt dann anschließend die Zähne? Wohl eher selten. Andere Empfehlungen sagen – nimm ein Kaugummi, das macht die Zähne auch sauber. Du hast meine Ausführungen zu den Bakterien weiter oben gelesen. Glaubst Du wirklich, dass die Bakterien am Kaugummi „kleben“ bleiben?

Also ganz einfach folgende Regel beherzigen: Mindestens einmal täglich -und zwar am besten am Abend nach der letzten Mahlzeit - die Zähne und die Zahnzwischenräume mit der richtigen Technik und den richtigen Zahnputzutensilien reinigen. Und dazu zählt keineswegs die herkömmliche Zahnbürste!! Die richtigen Tools, mit denen Du Deine Zähne und Deine Zahnzwischenräume am besten pflegst, zeige ich Dir in einem der nächsten Tipps. Bleib also dran.

## 2. Welche Zahnpasta soll ich verwenden?

Du wirst jetzt wahrscheinlich schockiert sein. Aber Zahnpasta ist im Grunde nur sinnvoll für den Geschmack.

Vermeide außerdem bitte unbedingt Zahnpasta mit Fluorid. Fluoride in der Zahnpasta führen beispielsweise dazu, dass, wenn noch Amalgamfüllungen im Mund sind, vermehrt Quecksilber freigesetzt wird. Angeblich soll das Fluorid auch die Zähne widerstandsfähiger gegen Karies machen. Eindeutige Beweise fehlen allerdings, denn eine Untersuchung aus dem Jahr 2010 zeigt [anschaulich, dass die durch Fluoride aufgebaute „Schutzschicht“ nur sehr dünn ist und nicht das hält was sie verspricht. HIER der Link zu der Studie.](#)

Benutze stattdessen fluoridfreie Zahnpasten. Dabei ist es wichtig darauf zu achten, dass beispielsweise Menschen, die im Moment homöopathische Mittel einnehmen, auch eine Zahnpasta ohne Pfefferminz nutzen sollten, da das ätherische Öl der Pfefferminze die Wirkung von homöopathischen Mitteln neutralisiert. Die gleiche Zahnpasta gibt es aber auch mit Pfefferminze, für Menschen die den frischen Geschmack lieben.

Besonders gut geeignet bei Zahnfleischentzündungen hat sich eine Zahnpasta, die mit einem speziell hergestellten Inhaltsstoff versehen ist. Dieser stammt aus dem Ei und hat sich besonders bei Zahnfleischproblemen bewährt und ist zudem auch noch sehr sanft im Geschmack.

Am Besten bewährt hat sich allerdings eine [spezielle ätherische Ölmischung](#) die ebenfalls zum Zähneputzen verwendet werden kann. Diese wirkt dann auch gleichzeitig gegen die Bakterien in den Zahnzwischenräumen. Das Geniale daran ist, dass sich Bakterien niemals wirksam gegen ätherische Öle zur Wehr setzen können geschweige denn eine Resistenz dagegen entwickeln können, wie beispielsweise gegen Antibiotika.

Lass Dir das noch mal im wahrsten Sinne des Wortes auf der Zunge zergehen – Bakterien haben keine Möglichkeit gegen diese Ölmischung eine Resistenz zu entwickeln.

Was lernen wir daraus? Immer erst diese Ölmischung bei Zahnfleischentzündungen und Parodontose in Verbindung mit der Pflege der Zahnzwischenräume einsetzen und in den meisten Fällen kannst Du damit auf die Anwendung von Antibiotika verzichten. Wie genial ist das denn!!



Zahnpasten (ohne Fluoride):

- für Menschen, die auch homöopathische Mittel einnehmen (ohne Pfefferminze)
- die gleiche Zahnpasta mit Pfefferminze
- eine [Zahnpasta](#) mit einem speziellen spagyrisch hergestellten Inhaltsstoff, der sich besonders bei Zahnfleischproblemen bewährt hat
- die angesprochene ätherische Ölmischung mit 100ml
- die angesprochene ätherische Ölmischung mit 50ml
- 

### 3. Welche Zahnbürste ist geeignet?

Jetzt wirst Du wahrscheinlich denken na, jetzt wird es aber sonderbar. Und Du hast nicht ganz Unrecht.

Ich empfehle Dir keineswegs die gute alte Zahnbürste im herkömmlichen Sinn, sondern etwas Spezielles, was bisher nur wenige wissen und nutzen.

Selbst unter den Zahnärzten ist diese Technik relativ unbekannt und Du bist einer der wenigen Menschen, die bereits jetzt davon erfahren und profitieren.

Lass mich dazu ein klein wenig ausholen, aber keine Angst, ich lasse das Fachchinesisch weg.

Beim herkömmlichen Putzen wird, wie Du es gelernt hast, die Zahnbürste entlang der Zähne geführt und dabei mehr oder weniger sinnvolle Bewegungen ausgeführt. So weit so gut.

Das reinigt natürlich sehr schön die Zahnoberfläche, aber Du wirst schnell verstehen, dass den Zahnbelägen in den Zahnzwischenräumen so kaum beizukommen ist.

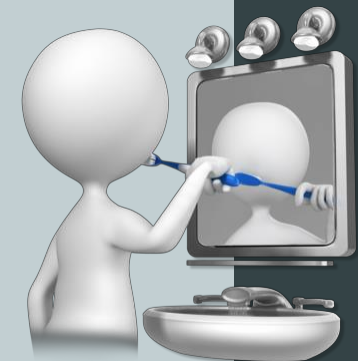
Und genau das ist das Problem, denn dort verstecken sich ja gerade die Bakterien, die durch ihre Säureproduktion nicht nur Löcher machen können, sondern auch das Zahnfleisch durch den Säureangriff empfindlich reizen.

Dazu verwenden viele noch Zahnbürsten mit so genannten harten Borsten. Wohl nach dem Motto gelobt sei was hart macht.

Leider komplett falsch gedacht, denn die weniger flexiblen Borsten kommen nun schon überhaupt nicht in den Zahnzwischenraum – da bleibt der ganze Zahnbelag hängen.

Was folgt daraus?

Nun, die Beläge werden nur an den sowieso meist glatten Zahnoberflächen entfernt. Das ist zwar natürlich ebenso sinnvoll, aber da wo der Zahn bauchig wird – in den Zahnzwischenräumen



## Und wie entsteht Mundgeruch?

Du ahnst es wahrscheinlich schon. Eben auch durch die Bakterien, die sich in den Zahnzwischenräumen verstecken. Das sind oft genau die besonderen Bakterienstämme, die auch ohne Sauerstoff existieren können und was die von sich geben – na, das stinkt halt ohne Ende.

Eine andere mögliche Ursache kann aber auch ein Problem mit dem Magen sein.

## Was mache ich also gegen Mundgeruch?

Vergiss also die oft so vehement propagierten Mundspüllösungen.

Diese enthalten unter anderem viel Chemie, die die Bakterien vertreiben soll.

Als aufmerksamer Leser wirst Du mir sicherlich jetzt zustimmen, dass das ja wohl gar nicht funktionieren kann.

Die Zahnbeläge kannst Du nur durch mechanische Reinigung zuverlässig entfernen, keineswegs durch eine Spüllösung.

Nun aber endlich zum Thema Zahnbürste.

Ganz einfach:

- Du hast verstanden, dass es insbesondere darauf ankommt die Zahnbeläge in den Zahnzwischenräumen zu beseitigen.
- Kann das die normale Zahnbürste? NEIN
- Du brauchst also ein Tool, was Dir hilft die Zahnbeläge in den Zahnzwischenräumen zu beseitigen.
- Andererseits brauchst Du ebenfalls ein Tool mit dem die Zahnoberfläche sinnvoll bis in die Übergangszone zum Nachbarzahn reinigen kannst und zwar dergestalt, dass die Reinigungswirkung auch dort ankommt.
- Kann das eine normale Zahnbürste? Wieder NEIN.
- Ach, und elektrische Zahnbürsten – sind die denn gut? Schon wieder NEIN. Meist entsteht durch die elektrischen Zahnbürsten ein zu großer Druck auf den Zähnen, weil kein Mensch vernünftig erklärt bekommt wie diese Dinger anzuwenden sind. Oder hat Dir bei Deinem Elektrofachmarkt oder Discounter jemals die richtige Anwendung erklärt?
- Und was ist mit diesen Mundduschen? Mal ehrlich, glaubst Du eine Munddusche kann die Zahnbeläge in den Zahnzwischenräumen wegspritzen? Da brauchst Du schon die Kraft eines Mini-Kärchers und was dabei dann mit Deinen Zähnen passiert, brauche ich Dir wohl nicht erklären. Wird der Wasserstrahl zu kräftig eingestellt, schießt Du Dir damit die an den Zähnen sitzenden Bakterien erst recht unter das Zahnfleisch und dabei noch tiefer in die Zahnfleischtasche. Die Munddusche ist eher dafür gut das Zahnfleisch durch den pulsierenden Strahl zu massieren. Also, lass Dir den Gebrauch der Munddusche erst einmal richtig erklären bevor Du sie anwendest.





### Zusammengefasst:

- Benutze eine sinnvolle Zahnbürste mit kurzem Kopf und möglichst weichen Borsten aus Kunststoff (keine Naturzahnbürste aus Tierhaaren verwenden. Die Borsten dieser Zahnbürsten sind spitz und Haare sind hohl!).
- Das Beste wäre, Du nutzt zukünftig [eine spezielle Zahnbürste](#) (bitte Nummer 78087 angeben!) mit einer besonderen Form und Du wirst staunen wie klein diese ist.
- Du brauchst außerdem besondere Hilfsmittel, mit denen Du in Deine Zahnzwischenräume kommst. Dieses sind so genannte [Zahnzwischenraum-Bürstchen](#) (bitte Nummer 78087 angeben!). Hierzu lass Dir gleich gesagt sein, dass diese unterschiedliche Größen haben müssen, weil auch Deine Zahnzwischenräume unterschiedliche Größen haben.
- Entweder Du probierst es selber mit einem Set aus oder aber Du kommst bei uns in der Praxis vorbei und wir finden mit Dir gemeinsam die richtigen Bürsten für Deinen individuellen Bedarf und zeigen Dir auch wie Du die oben genannte spezielle Zahnbürste richtig anwendest.
- Kompliziert? Nein, es bedarf lediglich einer Umgewöhnung. Wenn Du ein neues Update eines Softwareprogramm bekommst, musst Du Dich auch erst wieder umgewöhnen.
- Keine Angst, es wird am Anfang etwas bluten, wenn Du die Zahnzwischenräume säuberst. Das ist normal, denn da wurde ja bislang so gut wie gar nicht sauber gemacht!
- In ein paar Tagen hört das Bluten auf – insbesondere, wenn Du die tolle ätherische Ölmischung vorher auf die Bürsten machst und Du wirst sehen wie angenehm sich das in Deinem Mund anfühlt.
- Auch Deine Zunge wird begeistert sein und auch Deine Mitmenschen werden es Dir danken. Mundgeruch ade!

## 4. Was ist Zahnstein?

Stell Dir einfach ein Korallenriff vor. Hier nutzen die lebenden Korallen die Hülle der abgestorbenen Artgenossen, um sich dort anzusiedeln und so wächst das Riff mehr und mehr.

Im Mund ist es ähnlich. Die Hüllen der abgestorbenen Bakterien kleben besonders gut an der Zahnoberfläche und die im Speichel gelösten Mineralstoffe kristallisieren dort aus.

E voila – wir haben jetzt Zahnstein.

Und die Bakterien-Kollegen nutzen diese gerne, um sich noch besser festzuhalten und sich perfekt darin oder dahinter zu verstecken.

Du siehst: nur die mechanische Entfernung dieser Zahnbeläge hilft Dir und Deinen Zähnen gesund zu bleiben.

Ja, Du liest richtig – die richtige mechanische Entfernung.

## 5. Wie oft ist denn eine Prophylaxe-Sitzung beim Zahnarzt sinnvoll?

Meine klare Empfehlung ist diese Sitzungen mindestens zweimal im Jahr machen zu lassen. Das hängt aber in erster Linie von Deinem momentanen Zustand in Bezug auf Zahnsteinanlagerung und/oder Zahnfleischentzündung ab.

Aus diesem Grund ist eine vorherige gründliche Untersuchung notwendig. Beim ersten Termin legen wir dann fest wie es bei Dir weiter geht und wie oft Du tatsächlich diese Sitzungen brauchst.

In der Regel ist es so, dass die Menschen, die noch nie etwas von der speziellen Zahnputztechnik gehört haben zu Beginn mehr von den intensiven Sitzungen benötigen. Stimmt dann das eigene Putzverhalten, dann können die Termine auf alle 6 Monate gelegt werden. Bewährt haben sich drei Kontroll- und Prophylaxe-Sitzungen pro Jahr.

Denke daran, dass bei diesen Sitzungen auch alle Zähne kontrolliert werden und so natürlich frühzeitig Defekte entdeckt werden können und Dir damit Zahnschmerzen erspart bleiben.

Außerdem können Dir Tipps gegeben werden, was Du vielleicht an Deiner Pflege noch verbessern kannst.

## 6. Welche Lebensmittel gilt es zu vermeiden?

Hier gibt es die Lebensmittel zu unterscheiden, die nur den Zähnen Schaden zufügen und den Lebensmitteln, die dem gesamten Organismus Probleme bereiten.

Zunächst zu den Lebensmittel, die die Zähne definitiv kaputt machen. Da wird Dir sicher ein ganz bestimmtes Lebensmittel gleich einfallen:

Richtig – der Zucker und alles Süße.

Alles Süße? Auch der gesunde Honig?

Ja, für die Zähne betrachtet leider ja.

Um es aber gleich vorweg zu nehmen – auch der Bauchspeicheldrüse in unserem Körper, die ja den Blutzuckerspiegel kontrolliert, bedeutet ein übermäßiger Genuss von Süßigkeiten eine große Herausforderung.

Warum ist das so?

Du erinnerst Dich an die Bakterien, die ich weiter oben erwähnt habe. Diese kleinen „Tierchen“ sind geradezu gierig nach Zucker, weil es für sie der beste Brennstoff ist.

Damit können sie ihren Energiebedarf so richtig in Schwung bringen und dafür leider auch mehr Säure als Abfallprodukt produzieren, das seinerseits die Zähne angreift und die Mineralstoffe aus den Zähnen löst, was dann zu den Löcher – auch Karies genannt – führt. Wird das nicht rechtzeitig entdeckt, läuft der Teufelskreis weiter. Zähne, die bereits Mineralstoffe eingebüßt haben, sind noch viel anfälliger für einen erneuten Säureangriff und so weiter und so weiter.

Irgendwann spürst Du es dann auch, aber da ist es meist leider schon zu spät.

Also zurück auf Null.

## Wo sitzen die Bakterien vor allem?

Richtig in den Zahnzwischenräumen. Werden Sie dort zumindest einmal am Tag richtig gut entfernt, können sie auch keine Säure mehr produzieren. Damit kann auch keine Entmineralisierung der Zahnhartsubstanz erfolgen und dadurch kann dann auch kein Karies entstehen.

## Was ist denn mit den Zuckersatzstoffen wie Aspartam, Sorbit, Cyclamat und Xylit etc.?

Ganz unter uns. Hast du die schon mal probiert? Schmecken die Dir wirklich?

Richtig ist, sie können von den blöden Bakterien nicht zu Säuren umgebaut werden bzw. in geringerem Maße – Hurra. Aber Vorsicht.

Andererseits sind sie -in Mengen genossen -überhaupt nicht gut für unsere Verdauungsorgane. Sie stehen teilweise sogar im Verdacht krebserregend zu sein.

Ein schwieriges Thema und längst nicht zufriedenstellend beantwortet.

Dann lieber den richtigen Genuss und lieber tatsächlich dann einmal mehr am Tag die Zähne geputzt als diesen „kastrierten“ Zucker zu essen. Aber auch hier Vorsicht: Zu viel Zucker schadet natürlich und zwar auch unseren Körper.

## Wozu sind denn unsere Zähne da?

Na, zum Zerkleinern von Lebensmitteln. Das heißt: Gebrauche Deine Zähne auch dazu.

Soll heißen: Lebensmittel, die zerkleinert werden müssen wie z.B. rohe Möhren, Kohlrabi, Äpfel, Birnen etc. sind gut für die Zähne, weil sie Funktion unserer Zähne unterstützen. Sie sorgen auch dafür, dass unser Zahnhalteapparat trainiert wird und der in diesen Lebensmitteln enthaltener Zucker ist besser, weil der Körper diesen erst aus den Fasern lösen muss. Im Gegensatz dazu bleiben bei den süßen Sachen die Zuckermoleküle gleich an den Bakterien hängen.

Was ist denn mit den Obstsaften und Gemüsesäften, sind die gut oder schlecht für die Zähne?

Das hängt davon ab wie diese Säfte gemacht wurden.

Frische Smoothies zum Beispiel enthalten noch alle Pflanzenfasern. Dies ist gut für unseren Darm, denn Pflanzenfasern sind wertvolle Ballaststoffe für ihn, die der Darm braucht, um seine Tätigkeit aufrecht zu erhalten und uns damit einen guten Stuhlgang beschert. Andererseits sind die darin enthaltenen Zuckermoleküle viel schwerer für unseren Körper zu erreichen, was wiederum die Bauchspeicheldrüse entlastet.



Die anderen fertigen Obstsaften enthalten meist keine Pflanzen- oder Obstfaserstoffe mehr. Dies führt zu einer Übersäuerung des Körpers und der Zähne!, weil hier der Fruchtzucker direkt im Mund auf die Zähne wirkt.

Die fehlenden Ballaststoffe machen außerdem dem Darm schwer zu schaffen.

Also – Finger weg vom morgendlichen O-Saft, es sei denn er ist frisch gepresst mit all dem Fruchtfleisch.

Hast Du schon einmal gesehen wie viele Orangen Du pressen musst, um ein gutes Glas O-Saft zu bekommen? In der Regel sind das zwei bis drei Orangen, wenn das Fruchtfleisch beim Pressen mit entfernt wird.

Eine gute Regel ist die frisch gepressten Säfte wie auch die fertigen Säfte nicht gleich runter zu kippen, sondern den Saft zu „kauen“.

Was soll das denn jetzt wieder?

Nun, im Speichel sind Enzyme enthalten, die bereits im Mund beginnen Zuckermoleküle zu zerlegen. Dies ist für unseren Magen und unser Verdauungssystem viel verträglicher.

Nimm also immer einen Schluck Saft in den Mund und – wenn Du ihn nicht kauen willst – dann behalt ihn wenigstens ein bisschen im Mund bevor Du ihn schluckst.

# Schlusswort

Diese Schritte sollten Sie ausführen:

- 1) Liken Sie unsere Facebook Seite, [hier klicken](#)
- 2) Abonnieren Sie unseren YouTube Kanal, [hier klicken](#)
- 3) Haben Sie einen dringenden Beratungswunsch? Dann einfach [HIER](#) für meine [Online-Sprechstunde](#) anmelden!

Wenn Sie uns folgen verpassen Sie zukünftig keine Informationen.  
Falls Sie Fragen, Anregungen oder Tipps haben, schreiben Sie uns gerne  
an: [drdirkblog@gmail.com](mailto:drdirkblog@gmail.com)

# Besten Dank



Herzliche Grüße, Ihr Dr. Dirk Schreckenbach

Mehr Informationen finden Sie auch auf meiner Webseite unter [www.zahnarzt-schreckenbach.com](http://www.zahnarzt-schreckenbach.com)