

# Ratgeber Zahngesundheit



## 6 Dinge, die Zahnärzt\*innen selbst nie tun würden (Und warum Ihre Zähne es Ihnen danken werden)

Zahnärzt\*innen haben im Alltag mit vielen Zähnen zu tun – mit sehr gesunden, stark beanspruchten und allem dazwischen. Dabei lernt man schnell, was funktioniert und was besser nicht. Und genau deshalb gibt es Dinge, die Zahnärzt\*innen selbst konsequent vermeiden. Nicht aus Strenge, sondern aus Erfahrung.

### 1. Zahnschmerzen „aushalten“

Kaum etwas hören Zahnärzt\*innen häufiger als den Satz: „Ich wollte erst mal abwarten.“ Aus professioneller Sicht ist das ungefähr so sinnvoll, wie mit einer blinkenden Motorleuchte monatelang weiterzufahren. Zahnschmerzen sind kein Zufall – sie sind ein Warnsignal. Und je früher reagiert wird, desto kleiner, schneller und oft auch kostengünstiger ist die Behandlung.

Zahnärzt\*innen wissen: Warten macht es selten besser – meistens nur komplizierter.

### 2. Zähne als Werkzeug benutzen

„Mal eben die Verpackung aufbeißen“ oder „das Etikett abknibbeln“ – ein Klassiker. Zahnärzt\*innen zucken dabei innerlich zusammen. Denn Zähne sind unglaublich stabil, aber nicht dafür gemacht, Scheren oder Flaschenöffner zu ersetzen. Kleine Haarrisse im Zahnschmelz entstehen schneller, als man denkt – oft unbemerkt. Jahre später folgt dann der abgebrochene Zahn, der „plötzlich“ da war. Im Alltag gilt: Werkzeug gehört in die Schublade, nicht in den Mund.

### 3. Auf regelmäßige Kontrollen verzichten

Zahnärzt\*innen gehen selbst regelmäßig zur Kontrolle – nicht, weil sie besonders brav sind, sondern weil sie wissen, was man nicht sieht. Karies, Entzündungen oder Probleme unter alten Füllungen bleiben lange schmerzfrei. Wird etwas früh entdeckt, reicht oft eine kleine, schonende Behandlung. Wird es spät entdeckt, wird es aufwendiger. Kurz gesagt: Kontrollen sparen Zeit, Nerven und Substanz.

### 4. Auf professionelle Beratung verzichten

Zahnärzt\*innen wissen aus Erfahrung: Jede Frage zählt. Ob es um neue Zahnpasta, Zahnseide oder ein kleines Ziehen geht – selbst kleine Unsicherheiten werden ernst genommen.



Was sie selbst nie tun würden? Einfach abwarten oder online recherchieren, ohne nachzufragen. Denn Beratung spart nicht nur Zähne, sondern auch Nerven und Geld.

### 5. Zu fest putzen nach dem Motto „Viel hilft viel“

Erstaunlich, aber wahr: Viele Schäden entstehen nicht durch zu wenig, sondern durch zu viel Druck. Zu harte Zahnbürsten, aggressives Schrubben und falsche Technik können Zahnschmelz und Zahnfleisch schädigen. Zahnärzt\*innen putzen deshalb meist sanft, systematisch und mit passenden Hilfsmitteln. Denn sauber wird ein Zahn nicht durch Kraft, sondern durch Konsequenz und Technik.

### 6. Angst ignorieren oder sich schämen

Auch Zahnärzt\*innen wissen: Angst ist menschlich. Schlechte Erfahrungen, lange Pausen oder unangenehme Erinnerungen gehören für viele Menschen dazu.

Was sie selbst nie tun würden? Sich dafür schämen oder aus Angst den Besuch ganz vermeiden. Moderne Praxen setzen auf Gespräche, Zeit und individuelle Lösungen. Wer ehrlich sagt, was ihm oder ihr unangenehm ist, bekommt heute meist mehr Verständnis als je zuvor.

### Fazit: Erfahrung schlägt Perfektion

Zahnärzt\*innen haben keine perfekten Zähne – aber sie haben Erfahrung. Und genau die zeigt: Zahngesundheit entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Aufmerksamkeit, rechtzeitiges Handeln und gute Betreuung.

Und falls Sie Ihre Zähne genauso behandeln lassen möchten, wie Zahnärzt\*innen ihre eigenen, sind Sie bei uns in guten Händen. Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch.

Ihr Team vom Zahnzentrum Wiblingen