

Inhalt

<i>Die schwerwiegenden Folgen des Gebißverfalls</i>	11
1. <i>Karies</i>	17
• Entstehung, Verlauf und Erscheinungsbild der Karies – 18	
• Kariesvermeidung – 22	
• Kariogene Nahrung – 24	
• Glukose – ein lebensnotwendiger Grundnährstoff – 30	
• Die richtige Versorgung mit Glukose – 31	
• Beschränkung der Zuckerzufuhr auf Obst und Gemüse – 34	
• Überwindung der Sucht nach Süßem – 34	
• Der Einfluß des Zahnbelags – 36	
• Erhöhung des Kariesrisikos durch häufigen Verzehr kariogener Nahrung – 39	
• Die Pufferwirkung des Speichels – 39	
• Erhöhte Kariesgefahr bei Kindern – 40	
• Erhöhte Kariesgefahr bei Spangenträgern – 40	
• Fluoridaufnahme senkt nicht das Kariesrisiko – 41	
• Die Wirkung lokaler Fluoridanwendung – 43	
• Erhöhte Kariesgefahr bei Zahnfluorose – 47	
• Wurzelkaries – 49	
• Sekundärkaries – 49	
• Behandlung von Kariesschäden – 50	
• Trägerische Fissurenversiegelung – 53	
• Hohes Kariesrisiko nicht erblich bedingt – 54	
• Karies ist ernährungsbedingt – 54	
2. <i>Säureerosion</i>	55
• Säuren in Nahrung und Getränken – 56	

3. <i>Die Abnutzung der Zähne</i>	57
• Abnutzung der Kauflächen – 57	
• Das Kauen von Kaugummi – 58	
• Zähneputzen – 58	
• Zähneknirschen – 59	
• Zahnersatz – 59	
4. <i>Erkrankungen von Zahnfleisch und Zahnhalteapparat</i>	61
• Gingivitis: Zahnfleischentzündung – 61	
• Parodontitis: Entzündung, Schädigung und Zerstörung des Zahnhalteapparates – 63	
• Verhütung von Zahnfleischentzündungen und Paro- dontalerkrankungen durch Gebißhygiene – 63	
• Zahnstein fördert Zahnfleischentzündungen – 64	
• Apikale Parodontitis – 65	
• Die Folgen der Parodontitis – 67	
• Verbreitung der Parodontitis – 67	
• Vitamin C und Flavonoide – 68	
• Gute Vitamin- und Mineralstoffversorgung – 69	
• Fluoridbelastung fördert Parodontitis – 70	
• Quecksilber-Belastung des Zahnfleisches durch Amalgamfüllungen – 70	
• Überstehende Füllungen und Kronenränder – 71	
• Fehlender Kontaktpunkt – 71	
• Antibakterielle Maßnahmen bei Parodontitis – 72	
• Straffung des Zahnfleisches – 73	
• Übler Mundgeruch – eine Folge der Parodontitis – 73	
• Tabakrauch – 74	
• Periimplantitis bei Trägern von Zahnimplantaten – 74	
• Parodontose – Osteoporose des Kieferknochens – 75	

5. <i>Gebißdegeneration</i>	77
• Gebißdegeneration und Zahnfehlstellungen – 78	
• Fehlbiß – 79	
• Gebißdegeneration – nicht Schicksal, sondern Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise – 80	
• Die neuen Erkenntnisse der Epigenetik – 81	
• Nährstoffe zur Vermeidung der Gebißdegeneration – 84	
• Ungeeignete Nahrungsmittel – 86	
• Pottengers Forschungsergebnisse – 88	
• Korrektur von Bißfehlern – 93	
• Vorsicht Fluoridbelastung! – 94	
6. <i>Zähneputzen und Gebißhygiene</i>	95
• Richtiges Zähneputzen – 96	
• Zahnbürste – 97	
• Zahnpasta – 98	
• Zahnpasta BioRepair – 100	
• Zahnseide und Interdentalbürstchen – 100	
• Munddusche – 101	
• Professionelle Zahnreinigung – 101	
• Schöne weiße Zähne – Über die Nebenwirkungen des Bleichens – 101	
7. <i>Vermeidung und Überwindung der Zuckersucht</i>	105
• Zuckeralkohole und Zuckeraustauschstoffe – 106	
• Vorsicht Süßstoffe! – 109	
• Stevia enthält natürliche Süßstoffe – 113	
<i>Gesunde Zähne – auf die Vorsorge kommt es an</i>	115
<i>Anmerkungen</i>	121
<i>Literaturverzeichnis</i>	125
<i>Sachwortverzeichnis</i>	129