

# Karies

## Informationen in Leichter Sprache

Karies ist eine Krankheit der Zähne.  
Sie zerstört den Zahn.

### Wie entsteht Karies?

Karies entsteht sehr langsam.

Sie kann nur entstehen:

Wenn Nahrungs-Reste und Bakterien lange zusammen  
im Mund an den Zähnen bleiben.

Zum Beispiel, wenn Sie die Zähne nicht regelmäßig putzen  
oder die Zähne nicht richtig putzen.

Im Mund bildet sich aus Nahrungs-Resten und Speichel der Zahn-Belag.  
Der Zahn-Belag klebt an den Zähnen.  
Bakterien im Mund setzen sich im Zahn-Belag fest.

Der Zahn-Belag ist gelblich.

Man nennt ihn auch Plaque.

Er klebt sehr fest an den Zähnen.

Die Bakterien im Zahn-Belag ernähren sich durch Zucker  
aus den Nahrungs-Resten.

Die Bakterien machen aus Zucker Säuren.

Die Säuren lösen die Oberfläche des Zahnes auf.

Dann können Bakterien in den Zahn kommen.

Sie können den Zahn von innen zerstören.

Es entsteht ein Loch im Zahn.

Zahnärztinnen und Zahnärzte können Karies erkennen und behandeln.  
Wenn Karies früh erkannt wird,  
dann kann ein Loch im Zahn verhindert werden.



## Wie erkennen Sie Karies?

Am Anfang ist Karies ein weißer matter Fleck auf dem Zahn und schwer zu erkennen.

Die Karies-Stelle am Zahn wird oft auch braun-schwarz.

Karies ist oft nicht mit den Augen zu erkennen.

Die Zahnärztin oder der Zahnarzt tastet mit einem kleinen Haken den Zahn ab.

Dabei tragen sie oft eine besondere Brille.

Manchmal machen sie auch Röntgen-Bilder der Zähne.

So kann Karies an versteckten Stellen gefunden werden.

Ein Zahn mit Karies reagiert empfindlich auf Süßes oder auf Kaltes.

Erst wenn das Loch im Zahn tief ist, dann entstehen Zahn-Schmerzen.

Die Karies ist dann fortgeschritten.

Es dauert oft 1 bis 2 Jahre bis ein Loch im Zahn entsteht.

Karies kann auch an Zähnen entstehen, die zum Beispiel schon eine Zahn-Füllung haben.

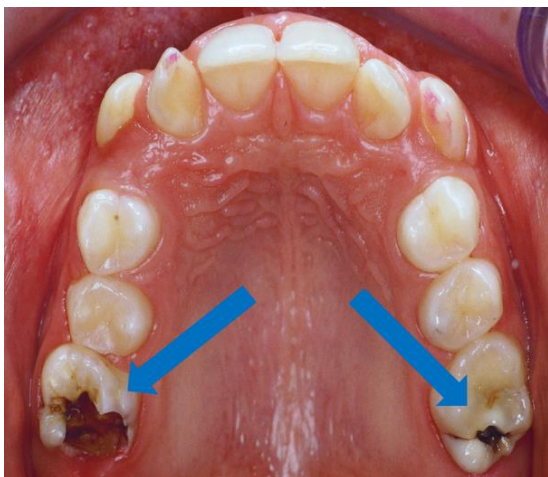


Foto: Stefan Zimmer

## Wie schütze ich mich vor Karies?

### Richtiges Zähne-Putzen

Zahn-Belag wird beim Zähne-Putzen entfernt.

Putzen Sie alle Zähne im Mund an allen Zahn-Flächen.

Putzen Sie die Zähne mindestens 2 Minuten morgens und abends nach dem Essen.

Benutzen Sie dafür eine Hand-Zahnbürste oder eine elektrischen Zahnbürste.

Benutzen Sie zum Zähne-Putzen eine Zahnpasta mit Fluoriden. Die Fluoride machen den Zahn härter und schützen vor Karies.

Reinigen sie auch die Zahn-Zwischenräume.

Das sind die Stellen zwischen den Zähnen.

Reinigen Sie diese mit:

- Zahn-Seide oder
- kleinen speziellen Bürsten.  
Sie heißen Zahn-Zwischenraum-Bürsten.



Foto: SOD



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## **Gehen Sie regelmäßig zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt**

Gehen Sie zweimal im Jahr in ihre Zahnarzt-Praxis.

Die Untersuchung bezahlt die Krankenkasse.

Die Zahnärztin oder der Zahnarzt untersucht:

- den Mund,
- die Zähne und
- das Zahn-Fleisch.

Fragen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt,  
worauf Sie beim Zähne-Putzen am meisten achten sollen.

## **Ernähren Sie sich gesund**

Vermeiden Sie zwischen den Mahlzeiten das Naschen  
und Getränke mit Zucker, wie zum Beispiel Cola und Limonade.

Vermeiden Sie Nahrungsmittel mit viel Zucker,  
das sind zum Beispiel süße Snacks.

Spülen Sie nach dem Essen den Mund mit einem Glas Wasser.

Wenn Sie die Zähne nicht putzen können,  
kauen Sie nach dem Essen Kaugummi ohne Zucker.  
Beim Kauen von Kaugummi wird Speichel im Mund produziert.  
Der Speichel umspült die Zähne.  
Das unterstützt die Selbst-Reinigung der Zähne.





**Special  
Olympics**  
Deutschland



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von  
Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation  
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Für die Inhalte des Textes arbeitet SOD zusammen mit der  
**Arbeitsgemeinschaft Zahnmedizin für Menschen mit Behinderung**  
oder besonderem medizinischen Unterstützungsbedarf,  
kurz: AG ZMB.

Die AG ZMB ist eine Gruppe von Fachleuten.  
Sie möchten die Mundgesundheit  
von Menschen mit Behinderung verbessern.  
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache  
finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Stand: September 2020

