

# Zahn-Belag und Zahn-Stein

## Informationen in Leichter Sprache

### Zahn-Belag

Zahn-Belag bildet sich im Mund aus Bakterien und Nahrungs-Resten. Zahn-Belag ist sehr klebrig und haftet sehr fest an den Zähnen. Klebrige Nahrungs-Reste haften besonders gut an den Zähnen, zum Beispiel Schokolade, Kuchen oder Weißbrot.

Ein anderes Wort für Zahn-Belag ist Plaque.

Die Bakterien im Zahn-Belag produzieren Säuren.

Der Zahn-Belag ist schädlich für die Zähne und das Zahn-Fleisch.

Es können Karies und Entzündungen des Zahn-Fleisches entstehen.

Zahn-Belag ist besonders dort, wo man schlecht mit der Zahn-Bürste putzen kann.

Das ist zum Beispiel am Rand des Zahn-Fleisches und zwischen den Zähnen.

Die Bildung von Zahn-Belag können Sie durch gründliche Zahn-Pflege verhindern.



Foto: Imke Kaschke

## Zahn-Stein

Wenn Zahn-Belag nicht regelmäßig entfernt wird,  
dann lagern sich Mineralien aus dem Speichel darin ab.

Der Zahn-Belag wird dann fester  
und es entsteht Zahn-Stein.

Zahn-Stein ist sehr rau.

Auf einer rauen Fläche haften Nahrungs-Reste  
und Bakterien noch besser.

Zahn-Stein können Sie nicht durch Zähne-Putzen entfernen.  
Lassen Sie sich Zahn-Stein von Ihrer Zahnärztin  
oder Ihrem Zahnarzt entfernen.

Oft machen das auch speziell ausgebildete Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeiter in der Zahnarzt-Praxis.

Die Expertinnen und Experten entfernen den Zahn-Stein  
mit besonderen Instrumenten.  
Gehen Sie dafür regelmäßig zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt.

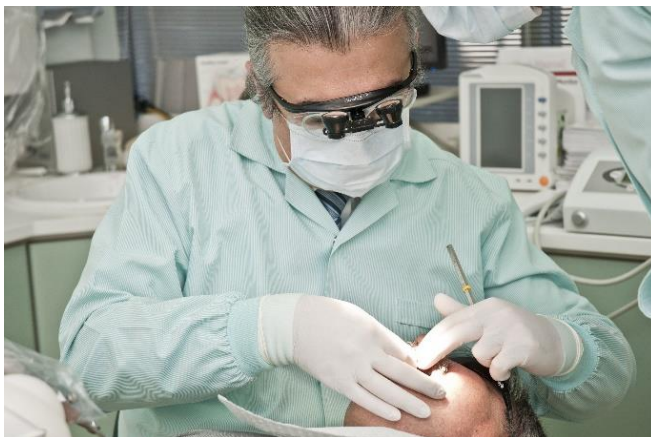


Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



**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

