



# ZAHNÄRZTE

DR. DOBMEIER & SCHINDLER



## RATGEBER ZUR KARIESFREIHEIT

**SCHRITT FÜR SCHRITT**  
ZUM KARIESFREIEN GEBISS UND  
ZU DAUERHAFTER ZAHNGESUNDHEIT

## VORWORT

Möglicherweise werden es einige von Ihnen kaum glauben können:

Es ist heute zu  
100 % möglich,  
die Entstehung  
von Karies zu  
verhindern!

Ja, richtig gelesen: Kein Mensch muss heute mehr an Karies leiden und Aussagen wie „... ja schlechte Zähne hatten bei uns alle in der Familie.“ sind im 21. Jahrhundert einfach nicht mehr gültig.

Wir verfügen heute über das Wissen, Ihnen eine exakte und vor allem umsetzbare Strategie an die Hand zu geben, die, wenn Sie sie Schritt für Schritt in Ihr Leben einbauen, **Ihnen garantiert zu einer Zahngesundheit verhelfen wird**, von der viele von Ihnen nicht zu träumen gewagt haben.

Nochmal: Es geht hier um vielfach erprobtes WISSEN, welches Sie nur selbst bei sich anwenden brauchen.

Ich habe in den vergangenen 20 Jahren vielen Patienten dieses Wissen vermittelt und diejenigen, die es konsequent umgesetzt haben, hatten am Ende alle eines gemeinsam: **Sie wurden und blieben kariesfrei.**

Der Schlüssel zu Kariesfreiheit und dauerhafter Zahngesundheit ist nicht nur „richtiges Zähneputzen“, wie uns allen beigebracht wurde, oder die Wahl der richtigen Zahnbürste bzw. der Putztechnik. **Dies sind zweifellos wichtige Faktoren – keine Frage!**

**Jedoch ist es das ZUSAMMENSPIEL mehrerer Faktoren und vor allem die Änderung von Gewohnheiten und Sichtweisen bezüglich unserer Ernährung, was letztlich den Unterschied macht.**

Und genau dies ist der Inhalt dieses Ratgebers: **Ich habe meine Erfahrungen der letzten 20 Jahre hier komprimiert und ich kann Ihnen garantieren:** Wenn Sie Punkt 1 – 7 schrittweise, ohne sich selbst durch zu viel Veränderung zu

überfordern, bewußt in Ihr Leben einbauen, werden Sie keine Karies mehr bekommen.

Ich sage dies mit solcher Gewissheit, weil ich es sowohl bei mir selbst, als auch bei vielen meiner Patienten beobachtet habe und weiß, dass es funktioniert.

Ich bin glücklich, dass ich über das Medium des Internets dieses Wissen mit maximal vielen interessierten Menschen teilen kann, denn im normalen Praxisalltag ist es einfach unmöglich, derart detailliert auf all diese wichtigen Punkte einzugehen, die Sie als Patient aber unbedingt wissen müssen, um eigenverantwortlich das Richtige für Ihre Zahngesundheit und somit Kariesfreiheit zu tun.

**Viel Freude beim Lesen und bei Ihren Schritten in ein kariesfreies Leben.**

Herzlichst,

Ihr Zahnarzt Michael Schindler



1.

WIE ENTSTEHT  
KARIES  
EIGENTLICH?

KENNE DEINEN  
„GEGNER“!

Ohne allzu wissenschaftlich zu werden, kann die Entstehung von Karies folgendermaßen beschrieben werden: **In unserem Mund sind viele Bakterien ... „Gute“ und „Schlechte“.**

Zu den „Schlechten“ gehört ein Keim namens **„Streptokokkus Mutans“**. Er ist der Hauptdarsteller und „Bösewicht“, um den sich alles in diesem Ratgeber dreht. **Dieser Keim (ab jetzt zur Abkürzung S.M. benannt) ist es, der Löcher in die Zähne frißt.**

## Wie macht er das?

Indem er ZUCKER & KOHLENHYDRATE aufnimmt, verdaut und am Ende (sozusagen als „Stuhlgang“) SÄURE produziert, die Ihre Zähne angreift und Löcher hineinfrißt.

So einfach ist der Mechanismus und es gibt nun **mehrere Stellschrauben, die wir drehen können, um zu verhindern, dass S.M. unseren Zähnen Schaden zufügen kann:**

- Wir wir können S.M. seine benötigten „Nahrungsmittel“ (Zucker und Kohlenhydrate) kürzen oder völlig entziehen, so dass er keine oder nur wenig Säure produzieren kann, die Löcher in Ihre Zähne frißt.
- Wir können S.M. durch richtige und clevere Zahnpflege mechanisch regelmäßig entfernen
- Wir können chemisch verhindern, dass S.M. überhaupt erst Säure produzieren kann
- Wir können die **„guten“ Bakterien in unserem Munde fördern**, die ganz hoch-effektiv – sozusagen als natürliche Polizei des Mundes – dazu beitragen, S.M. zu reduzieren und zu verdrängen.

Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen zeigen, wie Sie dies Schritt für Schritt tun können, denn es ist nicht EINER dieser Punkte, sondern das Zusammenspiel aller Punkte, das nachgewiesenermaßen eine Kariesfreiheit entstehen lässt.

Wir entziehen S.M. gewissermaßen Schritt für Schritt seinen Lebensraum.



2.

ERNÄHRUNGS-  
LENKUNG  
TEIL 1

EINFÜHRENDE  
KONZEPTE

Der erste und allerwichtigste Schritt zum kariesfreien Gebiss ist, dass Sie sich Gedanken über Ihre Ernährung machen, bzw. sich einmal genau ansehen, WAS Sie eigentlich genau täglich an Nahrungsmitteln konsumieren.

Wir wissen:

**S.M. benötigt ZUCKER und KOHLENHYDRATE, um Löcher in die Zähne zu fressen.** Unser Organismus ist durchaus in der Lage ca. 15–20 g Zucker ohne Schäden für Zähne und andere Organe zu verstoffwechseln. 20 g sind etwa 4 Teelöffel ... Glauben Sie mir:

Im Durchschnitt konsumieren wir etwa 10x mehr Zucker als diese 4 Teelöffel!

Außerdem wichtig für Sie:

**Es ist nicht nur der pure Zucker (wie Würfelzucker, etc.), sondern andere sogenannte „versteckte Zucker“ (Fruchtzucker, Milchzucker, Malzzucker, Maiszucker, Traubenzucker, Rübenzucker), die in vielen Produkten vorkommen, die Sie gar nicht als „süß“ einstufen würden.**

**Diese eben genannten Zuckerarten verstoffwechselt S.M. genauso effektiv und startet dann seinen Säureangriff auf Ihre Zähne.**

Und es wird noch besser:

Sämtliche Arten von KOHLENHYDRATEN (z.B. in Reis, Brot, Kartoffeln, Nudeln) kann S.M. ebenfalls zu Zucker und damit in Säure umwandeln, die wiederum Ihre Zähne angreift und Löcher hineinfrißt.

# Durchatmen!

Es besteht für Sie kein Grund zur Panik und es ist supereinfach, mit dem richtigen „Know-how“ und ohne auf etwas verzichten zu müssen, **dem Säureangriff des S.M. Einhalt zu gebieten:**

Ersetzen Sie im ersten Schritt unseres Programmes auf dem Weg zur Kariesfreiheit einfach jeglichen echten Zucker durch Süßstoffe wie Xylit oder Xucker. **Dies wird ihr Kariesrisiko bereits um 25% senken.**

Ersetzen Sie Getränke, Müslis, Müsliriegel, Joghurtschnitten, Multivitaminsäfte, welche normalerweise stark gezuckert sind durch Produkte, welche statt Zucker Süßstoffe enthalten.

**Wenn Sie in den Supermarkt gehen, lesen Sie sich aufmerksam die Nährwertangaben in Bezug auf KOHLENHYDRATE und ZUCKER durch.**

Sie werden erschreckt sein, wie viel versteckte Zucker auch Produkte enthalten, die uns als „gesund“ verkauft werden.

Ich möchte, dass Sie Ihr Bewusstsein in Bezug auf ZUCKER und KOHLENHYDRATEN in Lebensmitteln schärfen!

Dies ist Ihre erste Herausforderung auf Ihrem Weg zum kariesfreien Gebiß. **Seien Sie wie ein Detektiv, der sieht, was andere nicht sehen ...** lenken Sie Ihren Fokus auf die Infos der Nährwerttabellen auf den Verpackungen ... **bleiben Sie neugierig und Sie haben den ersten Schritt zu Ihrer neuen Zahngesundheit getätigt.**





3.

RICHTIGES  
ZÄHNEPUTZEN  
LERNEN UND  
TRAINIEREN

Wenn Sie Punkt 1 für mehrere Tage oder Wochen umgesetzt haben, wird Ihnen bewusst werden, **welche Unmengen an ZUCKER und KOHLENHYDRATEN wir zu uns nehmen ...**

Wie wir unseren Körper, der überhaupt nicht dafür ausgelegt ist, völlig überfordern und somit Karies, Diabetes und viele andere Krankheiten künstlich züchten.

Jetzt möchte ich mit Ihnen zusammen einen großen Irrtum aus der Welt schaffen und Ihnen eine Reihe an ganz wichtigen Infos an die Hand geben, **die es Ihnen im ZUSAMMEN-SPIEL ermöglichen, kariesfrei zu werden und zu bleiben.**

Zunächst einmal zu einem der größten Irrtümer, die ich quasi jeden Tag von meinen Patienten höre:

„Ich habe nur deswegen Karies und schlechte Zähne, weil ich sie mir nicht richtig putze ... zu wenig putze ... es ist einfach hoffnungslos. Ich kann tun, was ich will, es wird immer gebohrt werden müssen.“

Kennen Sie diesen inneren Dialog?  
**Es wird Zeit, damit aufzuräumen:**

Selbst die beste Zahn- und Mundhygiene bringt nicht die erhofften Erfolge, wenn sie nicht durch Ernährungslenkung, Putztraining und professionelle Unterstützung begleitet wird!

Zum Putztraining: **Wer hat Ihnen beigebracht, wie Sie sich Ihre Zähne putzen sollen? Richtig, es waren Ihre Eltern.** Und von wem haben diese es gelernt? Richtig, von deren Eltern. Usw. usf. Und wie viele Profis waren da in der Familie die ihren Kindern mit der Leidenschaft der Berufung gezeigt haben, wie es wirklich funktioniert?

Die Antwort dürfte klar sein:

**SIE haben Zähneputzen genauso falsch gelernt wie ich!**

**Es hat ungefähr 5 Jahre gedauert, bis ich in der Lage war, mir meine Zähne so zu putzen, dass tatsächlich der Großteil der „schlechten“ Keime eliminiert war ...** unter professioneller Anleitung von Universitätsprofessoren, die uns dieses Wissen weitergegeben haben und uns gezeigt haben, wie schwer es ist, etwas, das man falsch gelernt hat, wieder auszumerzen.

**Und das gleiche muss bei Ihnen auch stattfinden, wenn Sie kariesfrei werden wollen. Es ist ein Lernprozess.**

Was können Sie nun konkret tun, um Ihre Zähne optimal zu pflegen? Ganz einfach:

**Schmeißen Sie noch heute Ihre Handzahnbürste weg und kaufen Sie sich eine Schallzahnbürste (keine Ultraschallzahnbürste oder eine elektrische Zahnbürste!), Zahnseide und Interdentalraumbürstchen.**

Wir zeigen Ihnen dann exakt, was Sie tun müssen um in Ihrem individuellen Fall Ihre Zähne optimal zu reinigen. **Reinigen Sie Ihre Zähne ZWEIMAL TÄGLICH und zwar RICHTIG!**

Ich weiß, dass dies Disziplin erfordert, aber **TUN Sie es einfach. Es ist deutlich effektiver, sich die Zähne zweimal richtig zu putzen, als fünfmal verkehrt und ohne richtigen Reinigungseffekt.**

Dies ist Ihr nächster Schritt auf dem Weg zu Kariesfreiheit und Zahngesundheit.



4.

FLUORID –  
JA ODER NEIN

Der Einsatz von Fluorid ist ein mittlerweile kontrovers diskutiertes Thema, das sowohl Zahnärzte, als auch Patienten in zwei Lager teilt:

Die einen schwören darauf,  
die anderen sehen es als Gift.

Wie bei so vielen Dingen liegt die Wahrheit in der Mitte. **Wie kann uns Fluorid im Sinne der Kariesfreiheit und Zahngesundheit helfen?**

Es unterstützt uns auf zwei Arten:

- **Fluorid hemmt beim S.M. ein bestimmtes Verdauungsenzym**, so dass dieser Keim keine Säure mehr produzieren kann, die Löcher in Ihren Zahnschmelz frisst.
- **Fluorid stärkt nachgewiesenermaßen den Zahnschmelz**, der diese Fluoridmoleküle in seine Struktur einbaut.

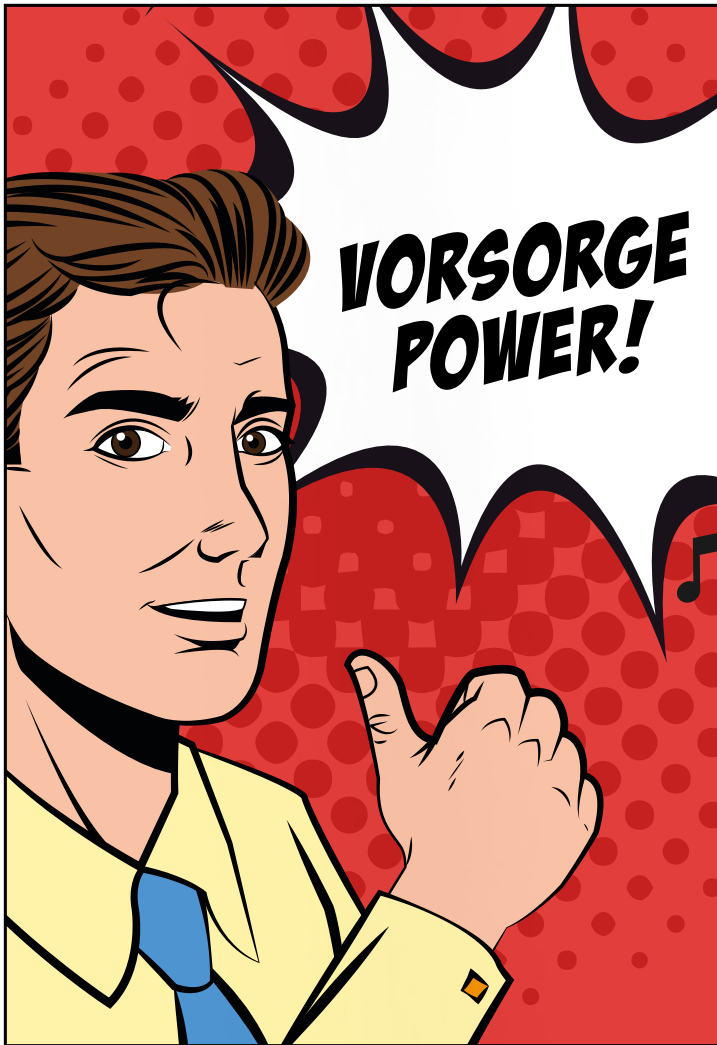
**Die Benutzung von fluoridhaltiger Zahnpasta verringert Ihr Kariesrisiko um 30 %!**

Es erscheint also durchaus sinnvoll, fluoridhaltige Zahnpasten in sein persönliches „Anti-Karies-Arsenal“ miteinzupacken.

Es gibt nun aber schon seit Jahren eine Diskussion, in der es darum geht, dass Fluorid giftig sein soll. **Wie bei fast allen Substanzen so ist es auch beim Fluorid die DOSIS, die das GIFT ausmacht.**

Genauer ausgedrückt: **Eine mögliche giftige Dosis liegt bei 5 mg Fluorid pro Kilogramm Körpergewicht.** Ein 80 kg schwerer Erwachsener müsste also 400 mg reines Fluorid zu sich nehmen, um eine mögliche Überdosis zu erhalten. Das entspräche in etwa einer Menge von fünf(!) Tuben Zahnpasta, die er schlucken müsste. **Zu Ihrer Beruhigung: Die Menge an Fluorid, die Sie beim täglichen Putzen in Form von Zahnpasta auf Ihre Zahnbürste geben, enthält 0,3 – 0,4 mg Fluorid.**

**Fazit:** Es muss jeder für sich selbst entscheiden, ob er beim Fluorid seinen Fokus auf dessen tatsächlichen Nutzen für die Zahngesundheit und Kariesfreiheit legt oder auf dessen potentielle Schädlichkeit bei tausendfacher Überdosierung. Egal jedoch, ob Sie „pro“ oder „contra“ Fluorid sind – wir sind immer in der Lage ein individuelles Konzept zur Kariesfreiheit zu entwickeln.



5.

DIE MACHT DER  
VORSORGE – DIE  
MEDIZINISCHE  
ZAHNREINIGUNG

**Dies ist tatsächlich von unserer Seite aus das effektivste Mittel, um die Entstehung von Karies zu verhindern und Ihre Zahngesundheit auf ein viel höheres Level zu bringen.**

Was wird dabei nun genau gemacht und warum kennen so viele Menschen dieses geniale und schmerzfreie Konzept nicht?

Ganz einfach: Die meisten von uns haben den „klassischen“ Zahnarztbesuch in etwa so erfahren: man ging alle 6 Monate zum Zahnarzt und dieser hat dann die Zähne genau angeschaut.

**Dies wiederholte sich so lange, bis ZWANGSWEISE früher oder später ein Loch entdeckt wurde und „gebohrt“ werden musste.**

Dies war und ist jedoch  
**KEINE AKTIVE VORSORGE,**  
bei der aktiv der Entstehung  
von Karies entgegengewirkt  
wird!

Und genau das ist der Sinn der medizinischen Zahnreinigung: **Es wird dabei auf professionelle Art Ihre gesamte Mundhöhle von „schlechten“ Keimen wie dem S.M. befreit.**

Gleichzeitig werden Sie von unserem Personal in Ihrer häuslichen Mundhygiene geschult und trainiert, denn **JEDER hat individuelle Schwachstellen, die er/sie erkennen und ändern kann.**

Der Vorteil der medizinischen Zahnreinigung liegt nun darin, dass sie mit allen anderen Strategien in diesem Ratgeber eine perfekte Synergie eingeht und mit Ihrer eigenen optimierten und trainierten Mundhygiene ein etwa 3 – 6 monatiges Zeitfenster erzeugt, in dem die Konzentration an Karieskeimen auf einem derart niedrigen Niveau liegt, dass eine Karies gar nicht erst entstehen kann.



6.

ERNÄHRUNGS-  
LENKUNG  
TEIL 2

FORTFÜHRENDE  
KONZEPTE



Wie Sie bereits in Kapitel 2 erfahren haben, **kann unser „Bösewicht“ S.M. aus allen KOHLENHYDRATEN kariesverursachende Säuren bilden.**

Was liegt also nun näher, als diesem Keim nicht nur alle reinen ZUCKER zu entziehen oder deren Aufnahme zu minimieren, sondern genau das Gleiche mit Kohlenhydraten (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot etc.) zu tun?

**Keine Sorge, Sie sollen ab jetzt kein asketisches Leben führen.**

Ich gebe Ihnen nun zwei weitere sehr effektive Werkzeuge an die Hand und Sie können selbst entscheiden, welches für Sie persönlich das Richtige ist:

A.  
**Reduktion der HÄUFIGKEIT von kohlenhydratreichen Mahlzeiten.**

**Bei diesem Konzept ist es für Sie gar nicht nötig, die Gesamtmenge an Kohlenhydraten zu reduzieren.**

Statt dessen sollten Ihre Kohlenhydrataufnahme auf die HAUPTMAHLZEITEN legen.

Das einzige, was Sie hier beachten MÜSSEN, um im Sinne Ihrer Zahngesundheit verantwortungsbewusst zu handeln ist:

**Vermeiden Sie kohlenhydrat- und zuckerreiche ZWISCHENMAHLZEITEN** wie zuckerhaltige Getränke, Kartoffelchips (besonders gemein: sie enthalten zwar keinen Zucker, kleben jedoch an den Zähnen, so dass der S.M. genüsslich die darin enthaltene Stärke in Zucker und somit in Säure umwandeln kann!!), **Schokoriegel und sogar Obst.**

Dann geben Sie unserem „Bösewicht“ keine Chance dauerhaft mit Überdosen an Zucker versorgt zu werden und Ihre Zähne konstant mit Säure zu bombardieren.

**Trinken Sie zwischen den Hauptmahlzeiten Getränke, die Süßstoffe (Xylit/Xucker) enthalten, Wasser oder Tee** und wenn Sie Lust auf einen Snack zwischendurch bekommen, dann essen Sie kohlenhydratarme Nahrungsmittel wie Quark, Käse (übrigens ein hervorragender Verbündeter gegen S.M., weil er die Zähne mit einem Film überzieht, der den Säureangriff teilweise abwehren kann!), **Nüsse, Pistazien, Mandeln, Eier oder Gemüse.**

Diese einfache Strategie bremst die Säureproduktion des S.M. schon ganz gewaltig ein.

Und wenn Sie diese Maßnahme in Ihren Tagesablauf integrieren, haben Sie wieder einen großen Schritt in Richtung Kariesfreiheit getan.

## B. Low Carb Ernährung = Ernährung mit wenig bis gar keinen Kohlenhydraten und Zucker

Es geht natürlich noch ein wenig extremer, jedoch ist das Low Carb Konzept gerade bei der jüngeren Generation sehr beliebt.

**Es bietet nicht nur enorme Vorteile für den gesamten Organismus, sondern logischerweise auch für Ihre Zahngesundheit und Kariesfreiheit.**

**Es geht darum, die Menge an Kohlenhydraten drastisch auf ein Minimum zu reduzieren,** indem man Lebensmittel wie Brot, Reis, Nudeln, Milch, Kartoffeln, Haferflocken, Süßig-

keiten, Zucker, Honig und Alkohol (er enthält besonders viel Zucker!) **KOMPLETT aus dem Ernährungsplan streicht und durch proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Fisch, Meeresfrüchte, Mandelmilch, Mandelmilchprodukte, Käse, Gemüse und fruchtzuckerarmes Obst und Gemüse wie Avocados, Pilze, Beeren und Grapefruit ersetzt.**

Dies mag für manche sicherlich extrem klingen, doch glauben Sie mir, es gibt tatsächlich ausgesprochen leckere Rezepte. Googlen Sie einmal im Internet nach „low carb Ernährung“. Sie werden erstaunt sein, welche schmackhaften und gesunden Rezepte Sie bei diesem Ernährungskonzept finden werden.

Es liegt im Rahmen der Zahngesundheit und Ihrem Weg zur Kariesfreiheit auf der Hand:

**Dieses Ernährungskonzept, zusammen mit den anderen Strategien, die ich Ihnen vorgestellt habe, legt unseren „Bösewicht“ S.M. KOMPLETT lahm ...** es hebt ihn auf allen Ebenen aus, indem es ihm so gut wie keine „Munition“ in Form von Zucker oder Kohlenhydraten liefert. Gleichzeitig zeigen Studien, dass eine drastische Kohlenhydratreduktion nicht nur für die Zahngesundheit enorm wichtig ist, sondern auch auf Ihren Gesamtorganismus viele positive Auswirkungen hat.



7.

DER RICHTIGE  
PH-WERT IN  
IHREM MUND

Bringen Sie den pH-Wert  
in Ihrem Mund in den  
physiologischen Bereich.

Zu guter Letzt noch ein wichtiger und sehr  
einfach umzusetzender Tipp für Ihre Karies-  
freiheit:

Gewöhnen Sie es sich an direkt  
nach den Hauptmahlzeiten  
für ca. 15 Minuten zuckerfreien  
Kaugummi zu kauen.

**Dies fördert Ihren Speichelfluss** (wichtig als  
sehr effektive Selbstreinigung der Zähne!) und  
**vermindert die Stärke der Säureausschei-  
dung des S.M.**, indem es den pH-Wert in Ihrem  
Mund von „sauer“ hin zu „neutral“ bringt.

Unser „Bösewicht“ braucht ein saures Milieu,  
um Ihren Zähnen richtig schaden zu können  
und mit dieser einfachen Möglichkeit entzie-  
hen Sie es ihm.





Zahnarzt Michael Schindler

## **IMPRESSUM**

### **Copyright**

© 2020 Michael Schindler

Zahnarzt Michael Schindler  
Dachauer Straße 13  
85229 Markt Indersdorf

T +49 (0)8136 1562  
dr.dobmeier-schindler@gmx.net

### **Gestaltung**

Benkler & Benkler GmbH  
84032 Altdorf bei Landshut  
benkler.com

### **Bildrechte**

© studiostoks – shutterstock.com  
© Jemastock – shutterstock.com  
© rogistok – shutterstock.com  
© Jojo Design – fiverr.com

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## **HAFTUNGSAUSSCHUSS**

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich beim Gebrauch der in diesem Buch aufgeführten Informationen ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden.



# ZAHNÄRZTE

DR. DOBMEIER & SCHINDLER



DACHAUER STRASSE 13  
85229 MARKT INDERSDORF

T 08136 1562 · F 08136 808168

[ZAHNGESUNDHEIT-INDERSDORF.DE](http://ZAHNGESUNDHEIT-INDERSDORF.DE)