

Inhalt

Unser Gebiss

Zahnmedizin – früher und heute	14
Die Zähne unserer Vorfahren	18
Das Gebiss von Jungen und Alten	19
Der Zahn – ein interessantes Organ	20
Karies – Entstehung und Vermeidung	25
Unser Mund – ein intimer Bereich	29
Wofür ist Speichel gut?	30
Was die Zunge alles zu tun und sagen hat	33

Gesunde Zähne für selbstbewusstes Auftreten

Schöne Zähne als gesellschaftlicher Anspruch	40
Weisse Zähne um jeden Preis?	43
Gerade Zähne – eine Frage der Ästhetik oder der Funktionalität?	46
Zum Sprechen braucht man Zähne	49
Mehr Weisheit mit Weisheitszähnen?	51
Strahlendes Lächeln mit Zahnschmuck?	53
Zungen- und Lippenpiercings – muss das sein?	54
Fitnesstraining für die Zähne	55

Das Kiefergelenk - es verdient mehr Aufmerksamkeit!

Gut gekaut ist halb verdaut	60
Kiefergelenkstörungen – Woher kommen sie und wohin gehen sie?	62
Der Kiefer knackt und schmerzt – was tun?	67
Kieferorthopädie – auf dem Weg zu geraden Zähnen	70
Fehlende Zähne ersetzen?	73
Training für das Kiefergelenk	74

Kinderzahnheilkunde - Gesunde Zähne von Anfang an!

Milchzähne – keine Zähne für die Ewigkeit	82
Zahnpflege beim Milchgebiss	86
Erster Zahnarztbesuch	88
Die »Zweiten« kommen – Möge der Durchbruch gelingen!	90
Zahnspangen für Kinder – ein Muss?	91
Zähne reagieren auf schlechte Gewohnheiten	92
Kaugummikauen ist erlaubt, aber	94
Die Rolle der Eltern bei der Zahnbehandlung ihrer Kinder	96

Zahnprobleme des 21. Jahrhunderts

Gute Zahnhygiene mit geeigneten Hilfsmitteln	102
Putzschäden – zu viel oder zu wenig geputzt	108
Der Einfluss gesunder Ernährung auf unsere Zähne	111
Zahnbelag oder Zahnstein	113
Parodontose – nichts Neues	115
Verfärbungen – was die Zähne nicht mögen	117
Schlechte Körperhaltung – schlechte Zähne	119
Kranke Zähne – Packen wir das Übel an der Wurzel!	122
Mundgeruch – der Feind in meinem Mund	124
Sprechen mit den »Dritten«	126

Moderne Zahntechnik - moderne Materialien

Beschwerden durch Metallbelastungen	130
Inlays, Onlays und Overlays	132
Amalgam – wirklich so schlecht wie sein Ruf?	133
Amalgam ausleiten – was heißt das?	136
Füllungen aus Gold und Titan – Schätze im Mund?	138
Keramik und Kunststoff – Weiß um jeden Preis?	140

Zähne und ihre Beziehung zur Psyche

Psychosomatik von Zähnen	146
Angst, Stress, Sorgen – die Zähne reagieren darauf	150
Zähnekirschen und -pressen zur Stressverarbeitung	151
Zahnverlust – Folgen für den Kiefer, den Körper und die Seele	153
Psychodontologie® – die Sprache der Zähne	155

Zähne und ihre Beziehung zum Organismus

Was macht die ganzheitliche Zahnmedizin?	164
An jedem Zahn hängt ein Organ	166
Zahn-Herde als Störfelder	171
Wechselbeziehung zwischen Zahn und Organ	174

Quellenangaben.....	181
Stichwortverzeichnis.....	185