

# Inhalt

---

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>GROSSE KLAPPE – VIEL DAHINTER</b>	<b>17</b>
<b>Der Mund – was alles dazugehört</b>	<b>21</b>
Lippen – sind zum Küsselfen da	23
Zähne – harte Schale, weicher Kern	33
Zunge – der Red Carpet des Mundes	42
Speicheldrüsen – die Pyramiden von Gizeh	48
Kiefergelenk & Kaumuskulatur – mehr als nur kauen	54
<b>Multitalent Mund – was er alles kann</b>	<b>59</b>
Schmecken – lecker, ekelig oder aromatisch: Alles eine Geschmacksfrage	59
Fühlen – wie wir uns mit Daumenlutschen und Küsselfen die Welt erschließen	65
Atmen – »Atemlos durch die Nacht«, über gutes und schlechtes Luftholen, schnarchen und andere atemberaubende Momente	67
Immunabwehr – warum wir alle Weltmeister sind	72
Sprechen – das Herz auf der Zunge tragen: Ein Hoch auf die große Klappe	76
Kauen & verdauen – die Rezeption des Darms	79
<b>AM ZAHN DER ZEIT</b>	<b>81</b>
<b>Jedes Kind kostet einen Zahn: Die Schwangerschaft</b>	<b>83</b>
Wie wird aus einem Zellklumpen ein Mensch?	83
Unterschiedliche Startbedingungen – kann man schlechte Zähne erben?	86

<b>Die Krone der Schöpfung – Happy Birthday: 0 – 6 Monate</b>	<b>97</b>
Affenbabys – eine Menge Hirnschmalz	93
Stillen – der gesündeste Cocktail deines Lebens	98
<b>Aua – die ersten Zähne schlüpfen: 6 Monate – 2 Jahre</b>	<b>105</b>
Zähnchen ohne Tränchen – Zahnungshilfen	107
Die Schnullerfee – wann zieht man den Stöpsel?	110
Daumennuckeln – time to say goodbye	114
Putzrituale – Party im Badezimmer	115
<b>Kuschelkurs – sobald sich die Zähne berühren: 2 – 4 Jahre</b>	<b>119</b>
Hacki und Backi – sind Löcher in den Zähnen vermeidbar?	120
Nahrung ist Medizin – was, wann und wie viel uns guttut	123
Das Schokoladenbündnis – Mut zur Ehrlichkeit	133
Fluoride – Pflicht oder Gift?	136
<b>Einen Zahn zulegen – was Haifische mit Menschen gemein haben: 5–7 Jahre</b>	<b>141</b>
Schutzlack – Geheimgänge verschließen	143
Wenn die Zähne bröckeln – Kreidezähne und wie gehe ich damit um?	145
Die Suche nach dem magischen Eichhörnchen – was ist eigentlich Mutmach-Medizin?	150
<b>Alles auf Empfang – Antennen im Mund: 8 – 15 Jahre</b>	<b>159</b>
Drahtseilakt – die feste Zahnpange	160
Trabi oder Ferrari – was stellt man in die Mundgarage?	166
<b>Beautytrends und weise Entscheidungen: 16 – 30 Jahre</b>	<b>173</b>
Könige und Brückenbauer	173
Selbstzerörerische Schönheitstrends – Gos und No-Gos	180
Warum auch Dummköpfe Weisheitszähne haben	185
<b>Rushhour – bek nackter Kiefer: 30 – 60 Jahre</b>	<b>189</b>
Wurzel allen Übels – wenn der Zahnarzt auf die Nerven geht	190

Träum weiter, Baby – warum schlafen gesund ist	197
Kiefer gut, alles gut – CMD: Die Königsdisziplin der Zahnmedizin	200
Wer will denn da gleich ausfallend werden? – Zähne ab 60	207
Parodontitis – keine Zähne keine Probleme?	208
Implantate – bohr to be wild	213
Prothesen – Mut zur Lücke	216
Q & A – Fragen aus der Community	223
Dank	247
Wichtigste Quellen	249