

Wie pflege ich meine Zähne richtig?



dr.schulte

www.dr-schulte.info

schöne und gesunde zähne

Liebe Patientin, lieber Patient,

optimale Zahnpflege ist das Zusammenspiel mehrerer Faktoren. So gehört die Wahl der richtigen Zahnbürste und Zahnpasta ebenso dazu wie die richtige Putztechnik und der korrekte Gebrauch von Zahnpflegeprodukten.

DIE RICHTIGE ZAHNBÜRSTE:

Eine passende Zahnbürste kann das Ergebnis beim Putzen deutlich verbessern, wohingegen ungeeignete Borsten sogar Schäden anrichten können. Unsere Tipps:

- Ihre Zahnbürste sollte dicht stehende, abgerundete, weiche Kunststoffborsten haben, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen.
- Die Zahnbürste sollte einen kurzen Kopf besitzen.
- Bei einer elektrischen wie einer Handzahnbürste sollten mindestens zwei bis drei Minuten ins Putzen investiert werden.

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Zahnbürste vor Keimablagerungen schützen. Deswegen sollten Sie Ihre Zahnbürste nach dem Gebrauch gründlich mit heißem, klarem Wasser ausspülen und mit dem Kopf nach oben in den Zahnputzbecher stellen. Wechseln Sie die Zahnbürste alle zwei Monate.

DIE RICHTIGE ZAHNPASTA:

Damit Ihr Zähneputzen effektiv ist, beachten Sie bei der Zahnpasta folgende Punkte: Viele Zahnpasten sind fluoridhaltig, damit sie den Zahnschmelz festigen.

Achten Sie darauf, dass der Fluoridgehalt zwischen 1000 und 1500 ppm liegt (die Angabe steht auf jeder Zahnpastatube).

Für Kinder gibt es spezielle Zahnpasten, die leckeren Geschmack mit geringerer, einer auf den Nachwuchs abgestimmten Fluoridmenge kombinieren.

Für Allergiker gibt es Zahnpasten, die ohne ätherische Öle, Menthol, Geruchs- und Geschmacksstoffe auskommen.

DIE RICHTIGE TECHNIK:

- Vor jedem Putzen sollte der Mund einmal gründlich durchgespült werden.
- Ein festes Schema ist sinnvoll, damit beim Putzen keine Zähne vergessen oder vernachlässigt werden.
- Festes, waagerechtes Schrubben ist nicht ratsam. Vielmehr empfehlen wir, kurze und sanfte Bewegungen durchzuführen, die, in einem Winkel von 45 Grad am Zahnfleischrand angesetzt, rüttelnd Richtung Zahnkrone gehen.
- Nach der Aufnahme von säurehaltigen Nahrungsmitteln wie Obst oder Fruchtsäften: 30 Minuten bis zum nächsten Putzen warten!

Wie pflege ich meine Zähne richtig?



dr.schulte

www.dr-schulte.info

schöne und gesunde zähne

ZUSÄTZLICHE ZAHNPFLEGEPRODUKTE:

Zahnseide

Zahnseide ist ein gutes Mittel, die engen Zahnzwischenräume zu reinigen. Nehmen Sie etwa 30 bis 50 Zentimeter Zahnseide und wickeln Sie diese jeweils um einen Finger Ihrer Hand. Danach führen Sie den Faden zwischen zwei Zähnen hindurch und bewegen ihn mit sägenden Bewegungen vor und zurück. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht ins Zahnfleisch schneiden.

Fluorid-Gel

Dies ist ein Gel, welches mit seinem hohen Fluoridgehalt besonders zur Härtung des Zahnschmelzes beiträgt und damit zur Prävention gegen Karies und Parodontitis eingesetzt werden kann.

Mundspüllösungen

Ergänzend können Sie fluoridierte Mundspüllösungen einsetzen. Wir beraten Sie dazu gerne. Verwenden Sie allerdings nicht dauerhaft desinfizierende, medizinische Mundspüllösungen, die z. B. in höherer Konzentration Chlorhexidin enthalten. Sie können die Zähne verfärben und das Geschmacksempfinden beeinflussen.

Zuckerfreie Zahnpflege-Kaugummis

Durch das Kauen von zuckerfreien Zahnpflege-Kaugummis wird der Speichelfluss im Mund angeregt. Dadurch werden die Zähne etwas gereinigt. Eine Alternative zur sorgfältigen Zahnreinigung mit Zahnbürste und Zahnseide sind sie allerdings nicht.

Sie können Zahnpflege-Kaugummis verwenden, wenn Sie z. B. keine Möglichkeit haben, nach dem Mittagessen Ihre Zähne zu putzen.

Zungenreiniger

Auf der Zunge können sich bakterielle Beläge bilden, die zu Mundgeruch führen. Vor allem das hintere Drittel der Zunge sollte mit Zungenschabern oder -bürsten gesäubert werden.

Haben Sie Fragen rund um die Zahnpflege und Zahnpflegeprodukte? Gerne beraten wir Sie beim Kauf Ihrer Zahnpflege-Utensilien und zeigen Ihnen und Ihren Kindern, wie man sie richtig anwendet.

Ihr Praxisteam