

UNSERE ZAHNPFLEGE TIPPS FÜR SIE

Wenn Sie einige grundlegende Tipps beherzigen, können Sie selbst sehr viel dafür tun, Ihre Zähne gesund und schön zu erhalten.

Zähne putzen: Am besten elektrisch

Elektrische Zahnbürsten mit kleinem Bürstenkopf sind empfehlenswert. Denn damit erreichen Sie Gebiete, die der Handzahnbürste nicht zugänglich sind. Elektrische Zahnbürsten führen oszillierende Bewegungen aus, so dass keine zusätzliche Bewegung durch den Benutzer nötig ist. Es wird Zahn für Zahn jede Fläche bearbeitet.

Zahnzwischenräume reinigen

Am häufigsten entsteht Karies zwischen den Zähnen unterhalb des Kontaktpunktes, deshalb ist eine Interdentalraumreinigung unerlässlich.

Unsere Empfehlungen:

1. Zahnband = breitere Zahnseide, auch „Tape“.

So geht's:

- Reißen Sie ca. 30cm Zahnband ab, wickeln Sie je ein Ende um rechten bzw. linken Mittelfinger und fixieren Sie das Zahnband mit Daumen und Zeigefinger.
- Führen Sie das Zahnband mit leicht sägenden Bewegungen durch den Kontaktpunkt, dann führen Sie es zunächst auf der einen, dann auf der anderen Zahnzwischenraumfläche auf und ab (Zahn umschlingen).

2. Interdentalraumbürste = Monobürste

So geht's:

- Wählen Sie zunächst die „richtige Stärke“ aus – dabei sind wir Ihnen gerne behilflich.
- Führen Sie die Bürste sanft in den Zahnzwischenraum ein, immer schräg vom Zahnfleisch weg, bewegen Sie die Bürste 1-2mal hin und her.

Spezielle Risiken – wir beraten Sie.

- Haben Sie spezielle Risiken wie zum Beispiel Zahnbetterkrankungen, Erosionen oder Abrasionen (Abnutzungen an den Zähnen) oder ein erhöhtes Kariesrisiko, beraten wir Sie noch einmal gesondert.
- Auch die Ernährungsgewohnheiten sollten bei der individuellen Zahnreinigung berücksichtigt werden. Wir erfragen diese bei der professionellen Zahnreinigung („PZR“) bzw. der Parodontalen Taschenreinigung („PTR“) und beraten Sie entsprechend.

Kaugummi, Mundspüllösung, Calcium – schon kleine Dinge helfen.

Auch wenn Sie unterwegs sind, können Sie Ihre Zahnpflege ganz einfach ergänzen.

- Benutzen Sie Zahnpflegekaugummi, zum Beispiel mit dem Zuckeraustauschstoff Xylit, nach den Mahlzeiten.
- Besorgen Sie sich eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Mundspüllösung, zum Beispiel für die Handtasche oder die Arbeit.
- Wenn Sie gerne Orangensaft trinken, entscheiden Sie sich zukünftig für einen mit Calciumzusatz, um Säureauswaschungen zu vermeiden.

Sind Sie an weiteren, persönlichen Zahnpflege-Tipps interessiert? Sprechen Sie uns gerne bei Ihrem nächsten Besuch darauf an!