



ZAHNPFLEGE FÜR ERWACHSENE

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Grundlage für gesunde Zähne und ein langfristiges strahlendes Lachen ist Ihre tägliche Mundhygiene. Nutzen Sie die folgenden Tipps, um Ihre Zahnpflege effizient zu gestalten und sich so vor Karies, Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch zu schützen.

Zahnbürste

Zahnbürsten gibt es in zahlreichen Variationen und technischen Ausführungen. Vom der günstigen Handzahnbürste bis hin zum Luxusmodell. Wichtig bei der richtigen Wahl der Zahnbürste sind aber nur ein paar Hauptkriterien. Wie sollte die perfekte Zahnbürste sein? Eine gute Zahnbürste sollte Ihnen komfortabel in der Hand liegen und so gestaltet sein, dass sie alle Bereiche der Zähne gut erreicht. Bestens geeignet sind dazu Zahnbürsten mit kurzem Kopf. Die Borsten selbst sollten abgerundet und aus einem relativ weichen Kunststoff hergestellt sein. So verletzen Sie ihr Zahnfleisch nicht, sondern massieren es, was zu einer besseren Durchblutung führt.

Elektrische Zahnbürsten bieten mittlerweile gute Alternativen zum manuellen Putzen. Allerdings reduzieren sie nicht die notwendige Zeit, die Sie für eine gründliche Reinigung aufbringen sollten: Als Regel gelten dabei rund drei Minuten.

Die Zahnbürste sollte nach jedem Putzen mit heißem Wasser abgewaschen und hygienisch aufbewahrt werden. Achten Sie darauf, dass der Bürstenkopf im Becher nach oben zeigt, damit die Borsten trocknen können. Nach etwa ein bis zwei Monaten sollten Sie die Zahnbürste bzw. den Bürstenkopf austauschen.

Zahnpasta

Wie so oft gilt auch bei der Zahnpasta in all ihren Variationen: was teuer ist, muss nicht gleich gut sein. Entscheidend sind wieder nur einige Kriterien. Die Paste sollte mit Fluorid angereichert sein, da dies Ihren Zahnschmelz vor Säuren und Karies schützt. Die empfohlene Konzentration liegt bei Erwachsenen

zwischen 1000 bis 1500 ppm (millionstel Teilen).

Bei sensiblen freiliegenden Zahnhälsen gibt es sensitive Zahnpasten, die Schmerzen lindern können. Kommen Sie bei Zahnschmerzen aber auf jeden Fall zu einer Untersuchung in die Praxis Dr. Langhammer, damit wir den Ursachen auf den Grund gehen können. Hin und wieder können Allergien gegen Inhaltsstoffe von Zahnpasten auftreten. Für Allergiker gibt es deshalb Zahncremes, bei denen auf entsprechende Zusätze verzichtet wurde. Für Milchzähne gibt es spezielle Zahncremes mit einem angepassten, geringeren Fluoridgehalt (ca. 500 ppm) und kindgerechtem Geschmack.

Zahnputztechnik

Für eine gute Zahnreinigung ist die richtige Technik mit ihrer systematischen Anwendung entscheidend. Ein sanfter Druck reinigt die Zähne gut, ohne dass Sie durch die Bürste den Zahnschmelz beschädigen. Von festem, waagrecht Putzen ist abzuraten. Wir zeigen Ihnen gerne in unserer Praxis eine empfehlenswerte Technik. Nach dem Verzehr von Obst, sauren Getränken und dem Zähneputzen sollten Sie sich etwa eine halbe Stunde Zeit lassen. Denn die Säuren greifen den Zahnschmelz etwas an, der sich innerhalb kurzer Zeit von selbst wieder regeneriert. Wie oft sollte man putzen? Die Basisreinigung sollte morgens nach dem Frühstück einmal und nach den weiteren Hauptmahlzeiten mit einem kleinen zeitlichen Abstand erfolgen. Also mindestens zweimal pro Tag, noch besser sind dreimal.





ZAHNPFLEGE FÜR ERWACHSENE

Zahnseide

Leider kommt man mit der Zahnbürste nicht in die Zahnzwischenräume. Vor allem hier können sich bakterielle Beläge festsetzen und schnell die sogenannte Approximalkaries („Zwischenraumkaries“) hervorrufen. Zahnseide kann die Stellen gut erreichen und löst Zahnbelag aus den engen Zwischenräumen.



Idealerweise wenden Sie die Zahnseide vor dem Zähneputzen an, damit die Zähne vollständig gereinigt werden können. Nehmen Sie aus der Spule ein 30 bis 50 Zentimeter langes Stück und wickeln die Enden um die beiden Zeigefingerspitzen. In einer leichtgeführten Vor- und Zurückbewegung vermeiden Sie, dass Sie mit der Zahnseide das Zahnfleisch verletzen. Manche Zähne stehen so eng nebeneinander, dass die Zahnseide nicht über den Kontaktpunkt geführt werden kann. Hier empfehlen sich spezielle Zahnseiden (z. B. Floss), die es ermöglichen, die Zahnseide zwischen den Zähnen einzufädeln. Bei weiten Zahnzwischenräumen sind Interdentalbürstchen empfehlenswert.



Fluoridapplikation

Um Ihre Zähne noch besser zu schützen, können Sie einmal wöchentlich ein fluoridhaltiges Gel auf die Zahnoberflächen auftragen.

Zungenreiniger

Häufig führen bakterielle Beläge auf der Zunge, vor allem im hinteren Drittel zu Mundgeruch. Mit Zungenreinigern werden sie effektiv entfernt. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie die Zunge nicht zu stark bürsten,



dies kann zu einem nachhaltig unangenehmen Geschmack im Mund führen.

Mundspüllösungen

Möchten Sie eine Mundspülung verwenden, sollten Sie darauf achten, dass sie Fluorid enthält. Wir beraten Sie gerne, ob und welche Mundspülung für Sie empfehlenswert ist. Medizinische, desinfizierende Lösungen, die z. B. den Wirkstoff Chlorhexidin enthalten, sind für den langfristigen Gebrauch nicht geeignet.

Zahnpflege-Kaugummis, natürlich ohne Zucker

Gerade nach dem Mittagessen, auf der Arbeit, wenn Sie keine Möglichkeit zur Zahnpflege haben sind Zahnpflege-Kaugummis ein gutes Mittel. Durch das Kauen von zuckerfreien Zahnpflege-Kaugummis wird der Speichelfluss im Mund angeregt. Speichel hat neben zahlreichen anderen Funktionen die Aufgabe, Säuren zu neutralisieren und dem Zahnschmelz Mineralien zur Verfügung zu stellen. Das Zähneputzen können Zahnpflege-Kaugummis allerdings nicht ersetzen, da allein durch das Kauen nur in geringem Maße Zahnbeläge entfernt werden können. Haben Sie Fragen rund um die Zahnpflege, deren Technik und die entsprechenden Zahnpflegeprodukte? Gerne beraten wir Sie über Zahnpflege-Mittel und zeigen Ihnen und Ihren Kindern, wie man sie richtig anwendet.

Viel Erfolg!
Ihr Dr. M. Langhammer