



ZAHNARZTTEAM  
HAMM

## ZUR ZAHNPFLEGE FÜR ERWACHSENE

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

die Grundlage für langfristig gesunde Zähne ist Ihre eigene häusliche Mundhygiene. Mit den folgenden Tipps können Sie Ihre Zahnpflege effizient gestalten und sich so vor Karies, Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch schützen.

### ZAHNBÜRSTE

Zahnbürsten gibt es in zahlreichen Variationen von günstigen bis zum Luxusmodell und in allen technischen Ausführungen. Wichtig bei der richtigen Wahl der Zahnbürste sind aber nur ein paar Hauptkriterien. Eine gute Zahnbürste sollte Ihnen komfortabel in der Hand liegen und so gestaltet sein, dass sie alle Bereiche der Zähne gut erreicht. Gut 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 dieses, 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 rund drei Minuten. Spülen Sie die Zahnbürste nach jedem Putzen mit heißem Wasser ab und bewahren Sie sie hygienisch auf: Der Bürstenkopf sollte im Becher nach oben zeigen, damit die Borsten trocknen können. Nach etwa ein bis zwei Monaten sollten Sie die Zahnbürste bzw. den Bürstenkopf austauschen.

### ZAHNPASTA

Auch bei Zahnpasten gibt es viele verschiedene. Hier gilt nicht, was teuer ist, ist auch gut. 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 die Schmerzen lindern können. Lassen Sie sich bei Zahnschmerzen jedoch in jedem Fall untersuchen, damit wir den Ursachen auf den Grund gehen können. Allergien sind auch gegen Inhaltsstoffe von Zahnpasten möglich. Für Allergiker gibt es 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 gerade 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, waagrechtem Putzen ist abzuraten. Eine empfehlenswerte Technik zeigen wir Ihnen gerne in unserer Praxis. Nach dem Verzehr von Obst, sauren Getränken und dem Zähneputzen sollten Sie sich etwa eine halbe Stunde Zeit lassen. Denn die Säuren lösen 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, besser sind dreimal.





ZAHNARZTTEAM  
HAMM

## ZUR 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 so genannte Approximalkaries („Zwischenraumkaries“) hervorrufen. Zahnseide kann die Stellen gut erreichen und löst Zahnbelag aus den Nischen.



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.



### MUNDSPÜLLÖSUNGEN

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

### FLOURIDAPPLIKATION

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

### ZUNGENREINIGER

Auf der Zunge, vor allem auf dem hinteren Drittel, können sich bakterielle Beläge bilden, die zu Mundgeruch führen. Mit Zungenreinigern werden sie effektiv entfernt. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie die Zunge nicht zu stark bürsten, dies kann zu einem nachhaltig unangenehmen Gefühl auf der Zunge führen.



### ZAHNPFLEGE-KAUGUMMIS, NATÜRLICH OHNE ZUCKER

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. Sie sind aber eine gutes Mittel, wenn Sie z. B. nach dem Mittagessen keine Möglichkeit zur Zahnpflege haben.

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 Praxisteam