

GESUNDE ZÄHNE

NEWSLETTER

Ausgabe 4 | April 2010

Zahnbeläge nur hässlich oder auch gefährlich?

Mangelnde Mundhygiene verursacht das schnelle Entstehen von Belägen auf den Zähnen. In diesen Belägen wimmelt es nur so von verschiedenen Bakterien. Diese können nicht nur Karies, sondern auch eine Entzündung des Zahnfleisches hervorrufen. Siedeln sich im weiteren Bakterien zwischen Zahn und Zahnfleisch an, kann es zu einer Parodontitis kommen. Diese kann zu einem Abbau des Knochens und zur Lockerung der Zähne führen.

Richtiges Putzen

Schonendes bürsten von „rot“ nach „weiß“. Bürste im Winkel von 45° Grad am Zahnfleisch anstellen, leicht vibrieren und vom Zahnfleisch zum Zahn reinigen. Genaue Unterweisungen geben Ihnen der Zahnarzt oder die Dentalhygienikerin. Scheuen Sie nicht in der Praxis zu fragen. Ebenso die richtige Handhabung der Zahnseide.

Warum professionelle Zahnreinigung?

In der Zahnarztpraxis besteht die Möglichkeit zu einer professionellen Reinigung und Politur der Zähne. Hier stehen Materialien und Geräte zur Verfügung, die zu einem weit besseren Ergebnis führen als bei der häuslichen Pflege erreicht werden kann. Problemzonen werden gezielt gereinigt. Auf den somit entstehenden glatteren Oberflächen sammeln sich bakterielle Zahnbeläge langsamer an.

Was können Sie tun?

- 2x täglich gründliche Zahnpflege
- Verwendung einer nicht zu harten Zahnbürste
- In einem Zeitraum von 2 Monaten die Bürste auswechseln.
- Zahnseide bzw. Interdentalbürsten für die Zahnzwischenräume verwenden
- Zahnpasten mit Fluorid verwenden
- Vorsicht mit Zahnpasten die Schleifkörper enthalten.

Welche Zahnbürste?

- Kein zu großer Bürstenkopf
- Borsten mit runden Kanten
- Weiche Borsten sind schonender als harte
- Kunststoffborsten (in Naturborsten lagern sich leichter Bakterien ein)
- Rutschfester Griff, der gut in der Hand liegt.
- Diese Kriterien auch bei der Auswahl der Kinderzahnbürste beachten.