

Optimale Zahnpflege heisst: Nicht nur genügend häufig, sondern die Zähne auch richtig zu putzen. Und auch bei den Hilfsmitteln nicht zu knausern! Machen Sie alles richtig?

Zahnpflege

Zehn nützliche Tipps

Sind Ihre Putztechnik und -materialien noch zeitgemäss? Lassen Sie sich von den Profis in Ihrer Zahnarztpraxis beraten.

1. Spätestens nach zwei Monaten sollten Sie sich eine neue Zahnbürste leisten.

2. Zahnzwischenräume – sie machen 30 Prozent der Zahnoberfläche aus – erreichen Sie nur mit Zahnseide, Bürstchen und medizinischen Zahnholzern.

3. Zahnseide vor dem Zähneputzen verwenden: So erreichen die Wirkstoffe der Zahnpasten besser ihr Ziel.

4. Zwei Minuten lang sollten Sie die Zähne mit einem Druck von 150g putzen: mit einer weichen bis mittelharten Zahnbürste mit gerundeten Kunststoffborsten und nicht zu grossem Kopf.

5. Elektrisch geht das Zähneputzen für Kinder, Jugendliche und ältere Personen oft einfacher und wirkungsvoller.

6. Zahnpasten mit Fluorid werden heute empfohlen; Pasten mit hohen Abrasions-(RDA-)Werten/mit «Weissmacher» können Zahnschmelz und Zahnfleisch schädigen.

7. Mundspüllösungen verstärken die Wirkung der Zahnreinigung: Sie hemmen das Wachstum der Plaquebakterien und wirken der Zahnsteinbildung entgegen.

8. Nicht putzen sollten Sie die Zähne 1/2 Stunde nach Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln wie Essig und Fruchtsäften, da diese den Zahnschmelz aufweichen. Putzen Sie sonst möglichst nach jeder (Zwischen-)Mahlzeit.

9. Unterwegs dient zuckerfreier Kaugummi zur Reinigung.

10. Zahnstein sollten Sie regelmässig entfernen lassen, er kann den Zahnhalteapparat zerstören.

Vista – Lesen Sie sich gesund.
www.vistaonline.ch

Die TEBODONT® Mund- und Zahnpflegeprodukte werden erfolgreich bei Irritationen am Zahnfleisch und der Mundschleimhaut eingesetzt. In Apotheken und Drogerien erhältlich.

Dr. Wild & Co. AG Basel

