

Profi-Tipps für Ihre perfekte Mundpflege

Die richtige Mundhygiene für jedes Alter Ob 0, 5, 25, 55 oder 95 – die Mundpflege ist in jedem Alter wichtig. Denn die regelmäßige Reinigung schützt Zähne und Zahnfleisch und ist in doppelter Hinsicht ein Gewinn: Gesunde Zähne verleihen attraktives Aussehen und gesundes Zahnfleisch beeinflusst Ihre Allgemeingesundheit positiv.



Was Zähnen gut tut

Mundpflege bei Kindern

Eine regelmäßige Zahnpflege bei Kindern sollte schon mit dem Durchbrechen der ersten Milchzähne zur täglichen Routine gehören. Neben einer kindgerechten Zahnbürste mit weichen Borsten und kleinem Bürstenkopf ist dabei die Anwendung einer fluoridhaltigen Zahncreme sehr wichtig. Der täglich empfohlene Fluoridbedarf richtet sich nach dem Alter des Kindes.

Tipp: Gehen Sie frühzeitig mit Ihren Kindern zu Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt. Er informiert Sie über die Zahnentwicklung und den Fluoridbedarf der Zähne Ihrer Kinder.

Mundpflege bei Erwachsenen

Um langfristig gesundes Zahnfleisch und gesunde Zähne zu behalten, sollte der Mundhygiene ausreichend Zeit gewidmet werden. Zweimal am Tag sollte jede Zahnfläche gründlich von Zahnbelag entfernt werden. Dabei sollte nicht geschrubbt werden und der Auflagendruck 100g bis 150g nicht übersteigen. Zur täglichen Mundhygiene gehört auch die Verwendung von Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.

Tipp: Schränken Sie Ihre süßen Zwischenmahlzeiten ein. Sie schaden Ihren Zähnen. Greife Sie besser zu zahnfreundlicheren Lebensmitteln wie

Käse, rohem Gemüse, Joghurt oder Früchten.

Mundpflege in der zweiten Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Anforderungen an die Zahnpflege. Beim Zähneputzen sollten Sie besonders auf die gründliche Reinigung von Brücken und überkronten Zähnen achten. Im Alter zwischen 40 und 50 nehmen statistisch betrachtet Erkrankungen des Zahnfleisches zu. Auch zieht sich das Zahnfleisch altersbedingt langsam zurück. Gründliches Reinigen des Zahnfleisches und der Zahnhäule schützt vor Erkrankungen.

Tipp: Antibakterielle Zahncremes, Professionelle Zahnreinigung und die Fluoridierung beim Zahnarzt sorgen für einen effektiven Schutz der reifen Zähne und des Zahnfleisches.

Zähneputzen – gründliche Pflege zu Hause

Die gründliche Mundpflege beinhaltet zweimal tägliches Zähneputzen und einmaliges Reinigen der Zähne mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten. Die Mundhygiene erfordert Systematik, Feingefühl und individuelle Übung. Lassen Sie sich von uns die für Ihre Situation besten Mundhygienemaßnahmen zeigen und einüben. Fluoridhaltige Mundspülungen ergänzen

das Zähneputzen sinnvoll.

Tipp: Richtiges und systematisches Zähneputzen dauert mindestens zwei Minuten. Eine Stoppuhr hilft, Gefühl für die erforderliche Zeit zu entwickeln. Die Zahnbürste sollte alle 3 Monate ausgetauscht werden und jedes Familienmitglied benötigt eine eigene Zahnbürste.

Was macht eine gute Zahnbürste aus?

Achten Sie bei der Wahl Ihrer Zahnbürste auf weiche Borsten. Sie sind für das Entfernen von Belägen und Speiseresten am besten geeignet und schonen Zähne und Zahnfleisch. Der Bürstenkopf sollte klein sein, damit alle Bereiche des Mundes gut zu erreichen sind.

Tipp: Wer Wert auf eine besonders gründliche Pflege legt, sollte eine Zahnbürste mit Zungenreiniger verwenden.



Praxis für Zahnheilkunde
Issa Atalla

www.zahnarztpraxis-atalla.de

Niederrheinische Str. 12A
36280 Oberaula
Tel. 06628 - 10 60



Profi-Tipps für Ihre perfekte Mundpflege

Zahncreme – unbedingt mit Fluorid

Achten Sie beim Kauf der Zahncreme darauf, dass sie Fluorid enthält. Denn Fluorid hilft, die Zähne zu schützen und gesund zu halten. Zum Beispiel mit besonderem Zusatzschutz gegen Zahnfleischentzündung oder bei Zahnverfärbungen.



Zahnbürsten



Eine ideale Zahnbürste sieht so aus: rutschfester Griff, der gut in der Hand liegt, kurzer Bürstenkopf für Bewegungsfreiheit im Mund, dichtes Borstenfeld, Kunststoffborsten mit abgerundeten Spitzen und auswechselbarer Bürstenkopf

Zahnbürsten für Kinder

Bei Kinderzahnbürsten ist es besonders wichtig, dass sie gut in der Hand liegen, einen kleinen Bürstenkopf und weiche Borsten haben.

Elektrische Zahnbürsten

Elektrische Zahnbürsten sind grundsätzlich empfehlenswert – auch für Kinder! Der Grund ist einfach erklärt: Die Bürste führt pro Minute mehrere tausend Schwingun-

gen durch und ist deshalb viel effektiver als eine Handzahnbürste.

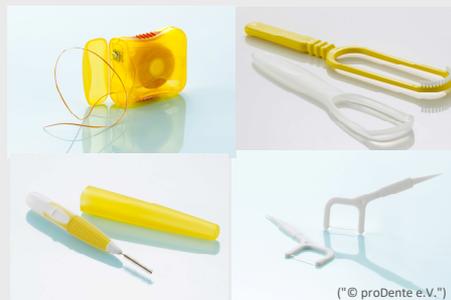
Mundduschen

Mundduschen sind nur für spezielle Zwecke zu empfehlen, z.B. zur Reinigung von Brücken-Unterseiten, von großen Zahnzwischenräumen oder für Kinder mit fest-sitzenden, kieferorthopädischen Apparaturen. Mit Mundduschen können nur gro-be Speisereste aber nicht der feine und gefährliche Belagsfilm entfernt werden. Sie ersetzen auf keinen Fall Bürste und Zahncreme.

Zungenreiniger

Beläge auf der Zungenrückseite sind ein häufiger Grund für Mundgeruch. Deshalb sollten Sie außer Zähnen und Zahnfleisch auch regelmäßig Ihre Zunge bürsten! Dafür gibt es eine spezielle.

Zahzwischenraumpflege



Mit der normalen Zahnbürste werden die Zahnzwischenräume nicht erreicht. Deshalb sind diese Stellen besonders anfällig für Karies und Parodontitis. Für die Reinigung der Zwischenräume gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Mit der Zahnseide, einem dünnen Faden, können Sie die Zwischenräume engstehender Zähne (meistens der vorderen Zähne) reinigen. Der Gebrauch der Zahnseide ist etwas umständlich. Sie sollten ihn sich in der Zahnarztpraxis zeigen lassen. Es gibt gewachste und ungewachste Zahnseide. Die gewachste ist einfacher in der Anwendung, die ungewachste reinigt besser. Neuerdings gibt es auch fluoridierte Zahnseide zur zusätzlichen Härtung der Zahnschubstanz.

Super-Floss, Ultra-Floss und Multi-Floss sind spezielle Zahnseiden aus einem dickeren und flauschigen Material. Neben der Zwischenraumreinigung eignen sie sich auch speziell für die Säuberung von

Brücken-Unterseiten und von festsitzenden, kieferorthopädischen Apparaturen. Die Handhabung ist ähnlich wie bei der Zahnseide; die Reinigungswirkung ist besser. Diese Hilfsmittel eignen sich auch als Medikamententräger, d.h. Sie können damit Fluorid-Gel oder Chlorhexidin -Gel in die Zahnzwischenräume bringen. **Die Zahnzwischenraumbürste** ist ein sehr wirksames und einfach anzuwendendes Hilfsmittel. Sie hat die Form einer kleinen Flaschenbürste und ist in verschiedenen Größen und Formen erhältlich. Damit können allerdings nur größere Zwischenräume (meistens im Seitenzahnbereich) gereinigt werden.

Fluoridierung

Anwendung einmal wöchentlich

Zahnersatz-Reinigung

Zur Reinigung von Kronen eignen sich dieselben Hilfsmittel wie für natürliche Zähne: Zahnbürste, Zahnseide, Super-Floss oder Zahnzwischenraum-Bürste. Zur Reinigung von Brücken-Unterseiten eignet sich am besten Super-Floss. Ist zwischen Brücke und Kieferkamm ein größerer Zwischenraum (sog. Schwebebrücken), ist eine Zwischenraum-Bürste entsprechender Dicke empfehlenswert. Für die Reinigung von herausnehmbarem Zahnersatz gibt es speziell geformte Prothesen-Bürsten. Dazu können Sie Ihre normale Zahnpasta oder ein spezielles Prothesenreinigungs-Gel verwenden. Wenn Sie Ihren Zahnersatz professionell reinigen wollen, empfehlen wir Ihnen die Reinigung durch uns.

Wussten Sie schon, dass trotz sorgfältigster häuslicher Mundpflege ca. 30 Prozent der Zahnoberflächen nicht erreicht werden? Die dort verbleibenden Beläge und Bakterien können Karies, Parodontose und Mundgeruch verursachen. Mit einer Professionellen Zahnreinigung in der Praxis werden sämtliche Beläge schonend und gründlich entfernt.



Praxis für Zahnheilkunde
Issa Atalla

www.zahnarztpraxis-atalla.de

Niederrheinische Str. 12A
36280 Oberaula
Tel. 06628 - 10 60

