

Zähne lebenslang gesund erhalten

Zähne halten ein Leben lang. Vorausgesetzt, sie werden zweimal täglich gereinigt. Dazu gehört eine Zahnbürste und eine Zahnpasta mit Fluorid. Wer dazu zweimal jährlich den Zahnarzt besucht, schützt seine Gesundheit bis ins hohe Alter.

Eine regelmäßige Mundhygiene zu Hause und die professionelle Vorsorge beim Zahnarzt verhelfen auch Ihnen zu schönen und vor allem gesunden Zähnen.

Karies und Parodontitis haben anfänglich eines gemeinsam: Bakteriellen Belag auf der Zahnoberfläche. In der häuslichen Zahn- und Mundpflege gibt es eine Vielzahl verschiedener Hilfsmittel und Techniken, um dem Belag auf den Zähnen Herr zu werden.



Regelmäßige Mundhygiene zu Hause und die professionelle Vorsorge beim Zahnarzt

Effektive Zahnpflege in Minuten

Das gründliche Putzen mit Bürste und Zahnpasta soll laut zahnärztlicher Empfehlung morgens und abends erfolgen und systematisch alle Zahnflächen erreichen.

Zahnbürste und Paste als Team



(TM © proDente e.V.)

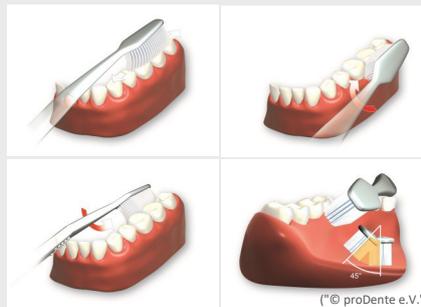
Neue Besen kehren gut, das gilt auch für die Zahnbürste. Alle drei Monate muss eine neue her. Wird die Bürste nach dem Putzen zudem gründlich unter heißem Wasser ausgespült und mit dem Kopf nach oben an die Luft gestellt, haben Bakterien und Keime keinen Nährboden. Für die Zahnpasta gilt: Immer altersentsprechend fluoridhaltig.

Auf die Technik kommt es an

Mund auf, Zahnbürste rein und wild drauf los schrubben mag zwar dyna-

misch sein, ist aber nicht wirklich effektiv. Zu starker Druck schadet Zähnen und Zahnfleisch. Wichtig ist eine fegende Putzbewegung mit sanftem Druck, bei der die Zähne vom Zahnfleisch zur Zahnkrone (von rot nach weiß) in einem Winkel von ca. 45 Grad zum Zahn gereinigt werden.

Um keine Stelle zu übersehen ist eine gewisse Systematik sinnvoll: Erst die Kauflächen, dann die Außen- und zum Schluss die Innenflächen.



(TM © proDente e.V.)

Tipp: Sind bei einer neuen Zahnbürste nach einer Woche bereits die Borsten verbogen, bürsten Sie mit zu viel Druck. Testen Sie einen Druck von 150 g mit einer Küchenwaage!

Die richtigen Hilfsmittel für schwierige Stellen

In den Zahnzwischenräumen, bei Zahnsparren oder festsitzendem Zahnersatz setzen sich trotz gewissenhaftem Putzen Essensreste und Plaque ab. Diese gelten als Auslöser für Karies und Parodontitis. Zahnseide und Interdentalbürsten schaffen hier Abhilfe und sollten einmal täglich in die Zahnpflege integriert werden. Die richtige Technik gibt auch hier den Ausschlag.

Vorsorge beim Zahnarzt kostenfrei

Regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt gehört für gesunde Zähne und langfristigen Zahnerhalt zum Pflichtprogramm der Vorsorge. Die beiden halbjährlichen Kontrolluntersuchungen sind Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung.



(TM © proDente e.V.)



Praxis für Zahnheilkunde
Issa Atalla

www.zahnarztpraxis-atalla.de

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



(TM © proDente e.V.)

Die werdende Mutter



Wenn Kinder auf die Welt kommen, ist ihre Mundhöhle noch nicht mit Karies verursachenden Keimen besiedelt. Sie wird erst später damit infiziert, am häufigsten über die Mutter (Küsse, Ablecken des Löffels beim Füttern).

Keimreduzierende Maßnahmen im Mund der Mutter sind daher sinnvoll, um die Anzahl der Kariesbakterien und damit das Risiko der Keimübertragung auf das Kind zu senken. Auch eine Parodontitis kann bei einer vorbeugenden Zahnuntersuchung erkannt und behandelt werden. Sie gilt als möglicher Auslöser für Frühgeburten.

Die professionelle Zahnreinigung



Kernstück jedes Prophylaxe-Programms ist die professionelle Zahnreinigung (PZR). Neben Hinweisen zur optimalen häuslichen Zahnpflege besteht sie aus folgenden Maßnahmen:

- Gründliche Untersuchung der gesamten Mundhöhle: Hierbei werden mögliche Gefahrenstellen und Beläge aufgespürt und sichtbar gemacht.
- Harte und weiche Beläge werden aus allen Winkeln entfernt.
- Die Zahnoberfläche wird poliert, um ein erneutes Festsetzen von Belägen zu erschweren.
- Als Abschluss erfolgt ein Versiegeln mit Fluoridlack, um die Zähne widerstandsfähiger zu machen.

Für wen ist die PZR sinnvoll?



Eine PZR ergänzt die häusliche Mundhygiene und ist abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko sinnvoll. Selbst bei sehr guter Mundhygiene, finden sich immer Nischen, die mit Zahnbürste und Zahnseide allein nicht zu erreichen sind. Darüber hinaus werden störende Verfärbungen entfernt und die Zähne wirken sauber und weißer.

Bei Risiko-Patienten mit einer Parodontitis sollte die PZR im Rahmen der Vorbehandlung und in der Nachsorge ihren festen Platz haben. So kann das mit der Parodontitisbehandlung erreichte Ergebnis gehalten werden.

Patienten mit teilweise Zahnersatz können durch die PZR die Lebensdauer des Zahnersatzes verbessern, da nur so optimale hygienische Verhältnisse geschaffen werden können. Eine ordnungsgemäße Zahnreinigung bei gesunden Patienten dauert rund 45 Minuten. Eine PZR muss privat getragen werden.

Zahnmedizinische Individualprophylaxe



Karies und Zahnbettentzündungen (Parodontitis) können vermieden werden, wenn die häusliche Zahnpflege und zahnärztliche Prophylaxe-Maßnahmen optimal ineinandergreifen.

Unsere Praxis bietet ein breites Spektrum an Prophylaxe-Maßnahmen, die abgestimmt auf Alter, individuelle Mundgesundheit und Risikofaktoren helfen, die Gesundheit der Zähne zu gewährleisten.

