

ZAHNPFLEGE IN KÜRZE



Wie „geht“ Zahnpflege?

Gesunde Zähne sind das Ergebnis richtiger Zahnpflege, eines gesunden Lebensstils und regelmäßiger Prophylaxe.

2x täglich Zähneputzen

Regelmäßiges Zähneputzen ist eine gute Voraussetzung, um die Zähne lange gesund zu halten: Mindestens zweimal täglich sollten Sie zur Bürste greifen, am besten morgens vor dem Frühstück (damit Plaque, der sich über Nacht gebildet hat, schon vor dem Essen entfernt wird) und abends vor dem Schlafengehen.

Das richtige Werkzeug macht's!

Eine gute Zahnbürste verfügt über einen kurzen Kopf, weiche Kunststoffborsten mit abgerundeten Borstenenden und einem planen Borstenfeld. Mit modernen elektrischen Zahnbürsten können Sie ebenfalls sehr gute Reinigungsergebnisse erzielen. Ihre Zahnpasta sollte Fluoride und Wirkstoffe gegen Plaquebakterien enthalten.

Wichtig: Zahnzwischenräume nicht vergessen

Reinigen Sie ergänzend die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen, da dieser Bereich besonders kariesanfällig ist. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten, welche Hilfsmittel am besten für Ihre Zähne geeignet sind.

Zungenreinigung: wichtiger Bestandteil der Mundpflege

Dass die Zähne regelmäßig gereinigt werden müssen, ist bekannt. Die Zunge wird allerdings meist vergessen – dabei ist eine belegte Zunge häufige Ursache für Mundgeruch. Wer seine Zunge regelmäßig reinigt, reduziert die Menge der schädlichen Keime im Mund und sorgt gleichzeitig für frischen Atem. Für die Entfernung des Zungenbelags gibt es in Apotheken und Drogeriemärkten spezielle Bürsten und Schaber.

2 x im Jahr zur kostenlosen Kontrolluntersuchung

Zur optimalen Vorsorge gehört 2 x im Jahr eine kostenlose Kontrolluntersuchung in Ihrer zahnärztlichen Praxis. So werden Schäden am Zahn oder Zahnfleisch rechtzeitig erkannt und können behandelt werden.

Professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt

Die professionelle Zahnreinigung (PZR) ist eine ideale Ergänzung zur häuslichen Mundpflege. Sie sollte in regelmäßigen Abständen – in den meisten Fällen zweimal jährlich – durchgeführt werden.

DOWNLOADS

WWW.IH-DENT.COM

Wir sind für Sie da.

ULRICH E. IHLENFELD | VERENA IHLENFELD
Praxis für Zahnmedizin

