



Informationen und Tipps zur häuslichen Mundhygiene

Ihre eigene Mundpflege ist – neben Ihren regelmäßigen Kontrollterminen und weiteren prophylaktischen Maßnahmen in unserer Praxis – ein wichtiger Bestandteil der Vorsorge. Sie trägt dazu bei, gravierende Beschwerden, Erkrankungen und auch Kosten von vornherein zu vermeiden.

Im Vordergrund steht dabei die regelmäßige und sorgfältige Entfernung von bakteriellen Zahnbelägen, denn diese sind die Auslöser für Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis.

Was Sie bei Ihrer häuslichen Mundhygiene beachten sollten, erfahren Sie hier: Grundsätzliches zum Zähneputzen, spezielle Putztechniken, Tipps zu Zahnpasten und zum Gebrauch moderner Hilfsmittel wie Zahnseide.

■ Zähneputzen

Für eine effektive Mundhygiene sollten die Zähne grundsätzlich **zwei Mal am Tag drei Minuten** gereinigt werden. Normalerweise sollten Sie Ihre Zähne nach dem Essen putzen. Sinnvollerweise **nach etwa einer halben Stunde**. Besonders nach dem Genuß von Obst und Fruchtsäfte sollten die Zähne nicht sofort gereinigt werden, denn die darin enthaltenen Säuren können den Zahnschmelz für kurze Zeit „aufweichen“ und das Putzen könnte so dem Zahn mehr schaden als nützen.

■ Putztechnik

Für Erwachsene gibt es verschiedene Putztechniken: die **Rotations-Technik**, die **Auswischtechnik**, die **Massage-Technik** und weitere mehr. Sie unterscheiden sich vor allem durch die Bewegung der Zahnbürste und ihre Eignung für bestimmte Patientengruppen. Gerne zeigen wir Ihnen die für Sie geeignete Technik.

■ Zahnbürsten

Die Zahnbürste ist nach wie vor das wichtigste Hilfsmittel Ihrer persönlichen Zahnhygiene. Wählen Sie sie nach folgenden Kriterien aus: Sie sollte einen **kurzen Kopf**, Kunststoffborsten mit **abgerundeten Enden** und eine **mittlere Borstenhärte** haben. Nach dem Zähneputzen spülen Sie die Bürste mit heißem und klarem Wasser gründlich aus und bewahren Sie sie an einem trockenen Ort auf, damit sich Bakterien nicht einnisten können. Achten Sie außerdem darauf, die Zahnbürste in kürzeren Zeitabständen auszuwechseln. Mit der richtigen Putztechnik macht es keinen Unterschied, ob Sie zur Handzahnbürste oder der elektrischen Variante greifen. Hauptsache, Sie säubern Ihre Zähne mindestens etwa drei Minuten lang.



■ Zahnpasta

Einige Zahnpastas haben zu viele „Schleifkörper“, die den Zahnschmelz zu sehr in Mitleidenschaft ziehen. Weiterhin gilt es auf die mineralische Zusammensetzung – zum Beispiel den Fluoridgehalt – zu achten. Gerne beraten wir Sie individuell in unserer Praxis.

■ Wichtige Hilfsmittel

Zwei Mal täglich Zähne putzen ist die Grundlage einer guten Zahnpflege. Leider reicht dies nicht ganz aus. Mit der Zahnbürste können Sie höchstens zwei Drittel der Zahnoberfläche säubern. Die Zahnzwischenräume kann sie nicht komplett erreichen. Zur besseren und gründlicheren Reinigung werden **Zahnseide, Zahnhölzer, Zungenreiniger** und andere Hilfsmittel angeboten.

Eine sinnvolle Ergänzung der eigenen Mundhygiene ist außerdem die **professionelle Zahnreinigung** in der Praxis. Hier werden unter anderem die Zahnbeläge aus den Zahnzwischenräumen gründlich entfernt.

■ Regelmäßiger Zahnarztbesuch

Damit Zähne und Zahnfleisch gesund bleiben, ist Ihre eigene Mundpflege mit Zahnbürste und Zahnseide natürlich am Wichtigsten. Darüber hinaus sollten Sie Ihre Mundgesundheit regelmäßig, in der Regel halbjährlich, kontrollieren lassen. Größere Zahnprobleme entstehen meist nicht von heute auf morgen. Deshalb können beginnende Zahnerkrankungen wie **Karies und Entzündungen bei den Routinekontrollen frühzeitig erkannt** und behandelt werden – der beste Schutz für Ihre natürlichen Zähne.

Bei rechtzeitiger Behandlung bleiben Ihnen Schmerzen, Kosten und Komplikationen erspart. Ihre **natürlichen Zähne können länger erhalten** werden. Mit regelmäßigen Vorsorgeterminen können Sie gleichzeitig dazu beitragen, dass Füllungen, Kronen, Implantate, Brücken oder Prothesen dauerhaft in einem guten Zustand bleiben.

Darüber hinaus haben Sie möglicherweise auch finanzielle Vorteile von einer regelmäßigen Kontrolle. Die gesetzlichen Krankenkassen gewähren i.d.R. einen höheren Zuschuss zu den Kosten für Zahnersatz, wenn Sie die empfohlenen Kontrolltermine in den letzten Jahren durchgängig eingehalten haben. Private Krankenversicherungen gewähren Zuschüsse je nach ihren konkreten Vertragsbedingungen. Informieren Sie sich dazu bitte bei Ihrer Krankenkasse bzw. privaten Krankenversicherung über ihre derzeit geltenden Bestimmungen.