



Ihre Apotheke informiert

So bleiben Zähne und Zahnfleisch gesund

Zähne und Zahnfleisch bilden eine Einheit: Nur gesundes Zahnfleisch kann die Zähne an ihrem Platz halten, das Gebiss kann optimal funktionieren. Saubere Zähne allerdings sind die wichtigste Voraussetzung dafür, dass das Zahnfleisch gesund bleibt. Allerdings ist Zähneputzen allein oftmals doch zu wenig – zur optimalen Mundhygiene gehört ein bisschen mehr.

Zahnbürste und Zahncreme sind nach wie vor die wichtigsten Hilfsmittel, wenn es um die richtige Mundhygiene geht: Wer Probleme im Mundbereich hat, sollte spezielle Zahnbürsten und Zahncremes benutzen. Sie sind auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse abgestimmt. Das ist dann wichtig, wenn Sie beispielsweise empfindliche Zähne haben oder unter Zahnfleischbluten leiden. Wir beraten Sie gerne zu den für Sie richtigen Produkten.

Etwa alle vier Wochen sollten Sie Ihre Zahnbürste durch eine neue ersetzen, ebenso nach Infektionskrankheiten, etwa Erkältungen. Der Grund: Die Bürste ist dann „abgenutzt“ und reinigt nicht mehr optimal. Zudem könnten sich Keime in der Bürste absetzen und einen unnötigen Infektionsherd bilden. Aus diesem Grund Bürsten auch immer zum Trocknen aufstellen.

Feinarbeit lohnt sich

Nach dem „Basisputzen“ ist Feinarbeit angesagt – um eventuellen Rückständen zwischen den Zähnen doch noch

auf die Spur zu kommen. Hierzu gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Hilfsmitteln:

→ Interdentalbürsten reinigen die Zahnzwischenräume: Sie werden vorsichtig in den Zahnzwischenraum eingeführt und leicht hin- und herbewegt. Die Interdentalbürste gibt es für normale und breite Zwischenräume.

→ Enge Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen: Die Zahnseide um beide Mittelfinger wickeln und anspannen. Die straffe Zahnseide vorsichtig zwischen die Zähne führen und mehrmals auf- und abbewegen.

→ Die Munddusche entfernt alle möglicherweise noch haftenden Reste von Zahnbelag und Speisen. Besonders effektiv ist sie bei festsitzenden kieferorthopädischen Geräten und bei Zahnersatz.

→ Eine Mundspüllösung, am Schluss eingesetzt, schützt Zähne und Zahnfleisch und dient damit zur Prophylaxe. Die Lösung, entsprechend den Herstellerangaben, kräftig durch die Zahnzwischenräume pressen.

Noch Fragen rund um das Thema Mundhygiene? Bitte sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie dazu gerne.

Eine Information der