# Zahnpflegetipps

Zahnärztliche Praxisgemeinschaft
Dr. Christian Duwe
ZÄ Özlem Akyüz-Duwe

## Liebe Patientin, lieber Patient,

damit Ihre Zähne gesund bleiben, spielen insbesondere die Ernährung, die zahnärztlichen Kontrolluntersuchungen und die systematische Zahnpflege eine Rolle.

## Die zahngesunde Ernährung

- Vermeiden Sie einfache Zucker, wie sie in Süßigkeiten und Limonaden vorkommen, denn mit ihrer Hilfe bilden die Kariesbakterien Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Wenn Sie nicht aufs Naschen verzichten möchten, essen Sie lieber ein paar Süßigkeiten auf einmal, als kleine Mengen über den ganzen Tag verteilt.
- Nehmen Sie nur in Maßen saure Nahrungsmittel wie Zitrusfrüchte oder Getränke wie Cola oder Saft zu sich. Sie können bei übermäßigem Genuss zu so genannten „Erosionen“, also säurebedingten Zahnschäden, führen. Als zahnfreundliche Getränke bieten sich ungesüßte Tees, Mineralwasser oder Milch an.
- Wenn Sie saure Lebensmittel oder Getränke zu sich genommen haben, sollten Sie etwa eine halbe Stunde warten, bis Sie die Zähne putzen.
- Speichel neutralisiert schädliche Säuren. Sie können die Speichelbildung unter anderem anregen, in dem Sie zuckerfreie Kaugummis kauen. Das ist beispielsweise sinnvoll, wenn Sie nach dem Mittagessen keine Möglichkeit haben, die Zähne zu putzen.

## Prophylaktische Routineuntersuchung

- Bei den halbjährlichen Kontrolluntersuchungen überprüfen wir Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch auf Karies, Entzündungen und andere krankhafte Veränderungen. Das ist wichtig, denn je früher wir eine Erkrankung feststellen, umso einfacher lässt sie sich in der Regel behandeln.
- Auf Wunsch nehmen wir Sie gerne in unseren Erinnerungsservice auf. Bei der nächsten anstehenden Kontrolluntersuchung erinnern wir Sie rechtzeitig daran, einen Termin zu vereinbaren.
- Wir führen auf Wunsch regelmäßige professionelle Zahnreinigungen durch. Dabei können auch die Zahnbeläge entfernt werden, die Sie zu Hause mit Zahnbürste und Zahnseide nicht erreichen, z. B. am Zahnfleischrand oder in den Zahnzwischenräumen. Diese Prophylaxemaßnahme schützt effektiv vor Entzündungen und Karies.

## INFO: Sind Sie gesetzlich versichert?

Wir tragen Ihre Vorsorgetermine in Ihrem Bonusheft ein. Wenn Sie Ihre Zähne regelmäßig untersuchen lassen, zahlt Ihre Krankenkasse einen höheren Zuschuss für später eventuell notwendig werdenden Zahnersatz.

## Zahnpflege

- Entscheidend bei der Zahnpflege ist ein systematisches Vorgehen. Reinigen Sie mindestens zweimal am Tag Ihre Zähne für rund drei Minuten.
- Die Borsten der Zahnbürste sollten weich bis mittelhart und abgerundet sein. Dadurch werden die Zahnoberflächen gut gereinigt und das Zahnfleisch nicht verletzt. Wenn Sie eine gute Zahnputztechnik beherrschen, sind elektrische und Handzahnbürsten gleich gut geeignet. Wir beraten Sie gerne in unserer Praxis.
- Zahnpasten werden in einer großen Fülle angeboten und ähneln sich grundsätzlich in der Zusammensetzung. Entscheidend ist, wie viel Fluorid die Zahncreme enthält. Dieser Mineralstoff härtet den Zahnschmelz. Empfohlen wird bei Erwachsenen ein Anteil von 1000 bis 1500 ppm (millionstel Teile). Aufhellende Zahncremes sind weniger geeignet. Sie können bei einer Anfangskaries und freiliegenden Zahnhälsen zu Zahnschäden führen.
- Allein mit der Zahnbürste können nur etwa 70 Prozent der Zahnoberfläche erreicht werden. Um die Zahnzwischenräume gründlich zu reinigen, sind Zahnseide oder Interdentalbürstchen notwendig. Wir zeigen Ihnen gerne die richtige Anwendung.
- Mundspüllösungen können die Zähne ebenfalls schützen und Zahnfleischentzündungen vorbeugen. Wenn Sie ergänzend eine Lösung verwenden möchten, achten Sie darauf, dass sie fluoridiert ist und möglichst keine desinfizierenden Wirkstoffe in höherer Konzentration (z. B. Chlorhexidin) enthält. Diese können zu Zahnverfärbungen und Geschmacksbeeinträchtigungen führen. Wir geben Ihnen dazu gerne eine Empfehlung, fragen Sie uns einfach danach.

Sie haben Fragen? Wir helfen Ihnen selbstverständlich gerne weiter, sprechen Sie uns einfach an.

Bis bald!
Ihr Praxisteam