



Tipps für eine gesunde Mundhygiene

- Zahnbürste: kleiner Bürstenkopf, planes Borstenfeld, weiche bis mittelharte abgerundete Borsten, alle 3 Monate austauschen (gilt auch für die elektrische Variante)
- Zahnputztechnik: Rüttelbewegung und anschließende Auswischbewegung von „Rot nach Weiss“
- Häufigkeit und Zeitdauer: Nach jeder Mahlzeit ca. 3 Min nach einer eigenen Systematik (z.B. von oben rechts nach unten rechts die Seitenflächen, im Anschluss die Kauflächen der Zähne)
- Zahnpasta: sie sollte einen hohen Fluoridgehalt haben
- Reinigung der Zahnzwischenräume: Zahnseide, Interdentalraumbürstchen, einmal täglich nach dem Abendessen
- Munddusche: nur lockere Bestandteile werden entfernt und ist kein Ersatz für eine Zahnbürste
- Plaquefärbemittel: sind in der Apotheke erhältlich und dienen zur häuslichen Selbstkontrolle
- Mundspüllösungen: bei schmerzhaften Entzündungen in der Mundhöhle CHX – Lösung ohne Alkohol
- Andere Zusätze: Gele mit hoher Fluoridkonzentration zur Behandlung bei überempfindlichen Zahnhälsen
- Ernährung: durch eine Fehl – oder Mangelernährung entstehen Veränderungen im Bindegewebe und im Knochen, die Plaque (Zahnbelag) beeinflussen => auf ausreichende Vitamine achten
- Nach Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln (Cola, Apfelschorle, Obst etc.) die Zähne erst eine Stunde später putzen, damit sich die Schutzschicht des Zahnes wieder bilden kann