



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:
Handzahnbürste: Rüttelbewegung und anschließende Auswischbewegung von „Rot nach Weiss“
Elektrische Zahnbürste: nur leicht führen (keine kreisenden Bewegungen wie bei der Handzahnbürste)
- 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 und möglichst wenig abrasive Putzkörper enthalten
- Reinigung der Zahnzwischenräume: Zahnseide, Interdentalraumbürstchen und -keile, einmal täglich nach dem Abendessen (Die Größe sollte von Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Prophylaxeassistentin angepasst werden)
- Munddusche: nur lockere Bestandteile werden entfernt und ist kein Ersatz für eine Zahnbürste
- Plaquefärbemittel: sind in der Apotheke erhältlich und dienen zu Ihrer häuslichen Selbstkontrolle
- Mundspüllösungen: bei schmerzhaften Entzündungen in der Mundhöhle
 - CHX – Lösung ohne Alkohol
- Andere Zusätze: Gele mit hoher Fluoridkonzentration zur Behandlung von überempfindlichen Zahnhälsen
- Ernährung: durch eine Fehl – oder Mangelernährung entstehen Veränderungen im Bindegewebe und im Knochen, die die Plaque (Zahnbelag) beeinflussen => auf ausreichende Vitamine und wenig Zucker achten
- Nach Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln (Cola, Apfelschorle, Obst etc.) die Zähne erst eine Stunde später putzen, damit sich eine erneute Schutzschicht des Zahnes wieder bilden kann