

Tipps zur Zahnpflege für Erwachsene - Wie pflege ich meine Zähne richtig?

Liebe Patientin, lieber Patient!

optimale Zahnpflege ist das Zusammenspiel mehrerer Faktoren. So gehört die Wahl der richtigen Zahnbürste und Zahnpasta ebenso dazu wie die richtige Putztechnik und der korrekte Gebrauch alternativer Zahnpflegeprodukte.

Die richtige Zahnbürste

Eine passende Zahnbürste kann das Ergebnis beim Putzen deutlich verbessern, wohingegen ungeeignete Borsten sogar Schäden anrichten können. Hier unsere Tipps:

- Ihre Zahnbürste sollte dicht stehende, abgerundete, weiche Kunststoffborsten haben, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen
- Die Zahnbürste sollte einen kurzen Kopf besitzen
- Bei einer elektrischen wie einer Hand-Zahnbürste sollten mindestens zwei bis drei Minuten ins Putzen investiert werden

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Zahnbürste vor Keimablagerungen schützen. Deswegen sollten Sie Ihre Zahnbürste nach dem Gebrauch gründlich mit heißem, klarem Wasser ausspülen und mit dem Kopf nach oben in den Zahnputzbecher stellen. Wechseln Sie die Zahnbürste alle zwei Monate.

Die richtige Zahnpasta

Damit Ihr Zähneputzen effektiv ist, beachten Sie bei der Zahnpasta folgende Punkte:

- Viele Zahnpasten sind fluoridhaltig, damit sie den Zahnschmelz festigen!
- Achten Sie darauf, dass der Fluoridgehalt zwischen 1000 und 1500 ppm liegt (Angabe steht auf jeder Zahnpastatube).
- Kleine Putzkörper aus Marmor oder Schlämmerkreide, so genannte „abrasive Stoffe“, schmirgeln den Zahnbelag von den Zähnen.
- Für Kinder gibt es spezielle Zahnpasten, die leckeren Geschmack mit geringerer, einer auf den Nachwuchs abgestimmten Fluoridmenge kombinieren.
- Für Allergiker gibt es Zahnpasten, die ohne ätherische Öle, Menthol, Geruchs- und Geschmacksstoffe auskommen.



Die richtige Technik

Vor jedem Putzen sollte der Mund einmal gründlich durchgespült werden. Ein festes Schema ist sinnvoll, damit beim Putzen keine Zähne vergessen oder vernachlässigt werden.

Festes, waagerechtes Schrubben ist nicht ratsam. Vielmehr empfehlen wir, kurze und sanfte Bewegungen durchzuführen, die, in einem Winkel von 45 Grad am Zahnfleischrand angesetzt, rüttelnd Richtung Zahnkrone gehen.

Nach der Aufnahme von säurehaltigen Nahrungsmitteln wie Obst oder Fruchtsäften: 30 Minuten bis zum nächsten Putzen warten!

Zusätzliche Zahnpflegeprodukte

Zahnseide

Zahnseide ist eine gute Möglichkeit, die engen Zahnzwischenräume zu reinigen. Nehmen Sie etwa 30 bis 50 Zentimeter Zahnseide, und wickeln Sie diese jeweils um einen Finger Ihrer Hand.

Danach führen Sie den Faden zwischen zwei Zähnen hindurch und bewegen ihn mit sägenden Bewegungen vor und zurück. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht ins Zahnfleisch schneiden.

Zungenreiniger

Auf der Zunge können sich bakterielle Beläge bilden, die zu Mundgeruch führen. Vor allem das hintere Drittel der Zunge sollte mit Zungenschabern oder -bürsten gesäubert werden.

Mundspüllösungen

Medizinische Mundspüllösungen sollten nur in geringer Konzentration angewandt werden. Mundwässer aus dem Supermarkt hinterlassen nur einen frischen Geschmack, haben ansonsten aber keinerlei Funktion. Daher sind sie nicht empfehlenswert.

Fluorid-Gel

Dies ist ein Gel, welches mit seinem hohen Fluoridgehalt besonders zur Härtung des Zahnschmelzes beiträgt und damit zur Prävention gegen Karies und Parodontitis eingesetzt werden kann.

Zuckerfreie Zahnpflege-Kaugummis

Durch das Kauen von zuckerfreien Zahnpflege-Kaugummis wird der Speichelfluss im Mund angeregt, was einen positiven Effekt auf die Zähne hat.

Haben Sie Fragen rund um die Zahnpflege und Zahnpflegeprodukte? Gerne beraten wir Sie beim Kauf Ihrer Zahnpflege-Utensilien und zeigen Ihnen und Ihren Kindern, wie man sie richtig anwendet.

Möchten Sie mehr über zahngesunder Ernährung wissen? Fragen Sie uns bei Ihrer nächsten Kontrolluntersuchung oder rufen Sie uns an, und wir vereinbaren einen Termin!

Ihr Praxisteam