



Liebe Patienten,

im Folgenden finden Sie ein paar Tipps zur zahngesunden Ernährung und Ihrer Zahnpflege zu Hause:

Ernährung

Sie mögen Süßigkeiten, Kuchen und Schokolade? Leider sind Sie nicht allein mit Ihrer Vorliebe. Kariesbakterien im Mundraum ernähren sich davon und wandeln einen Teil des enthaltenen Zuckers in Säuren um.

Folge: Diese Säuren lösen Mineralien aus Ihrem Zahnschmelz und schädigen ihn. Dasselbe passiert, wenn Sie säurehaltige Lebensmittel, z. B. Obst oder Getränke wie Wein, Saft, Cola, Limonade zu sich genommen haben.

Ihr Speichel hat eine Schutzfunktion und kann die „Säureattacke“ ausgleichen. Nach etwa einer halben Stunde hat er die Säure neutralisiert und der Zahnschmelz nimmt die verloren gegangenen Mineralien wieder auf. Falls Sie auf Süßes nicht verzichten möchten, sollten Sie daher nicht den ganzen Tag über naschen, sondern sich lieber zu einer Mahlzeit einen Nachtisch gönnen. Aus dem gleichen Grund sollten Sie etwa eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen warten, wenn Sie Wein, Saft oder andere säurehaltige Getränke und Lebensmittel zu sich genommen haben.

Vorsorgetermine

Zu einer guten Vorsorge gehören regelmäßige Kontrolltermine in unserer Praxis. Durch die Kontrollen können wir Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch frühzeitig erkennen und bekämpfen.

Haben Sie Fragen dazu, welche Zahnbürste für Sie geeignet ist, wie Sie Ihre Putztechnik verbessern können und ob Sie Zahnseide richtig einsetzen? Sprechen Sie uns einfach bei einem Ihrer Vorsorgetermine an, wir helfen Ihnen jederzeit gerne weiter.

Zahnpflege

Putzen Sie Ihre Zähne regelmäßig, mindestens morgens und abends nach den Mahlzeiten. Empfehlenswert sind mittelharte oder weiche Zahnbürsten mit abgerundeten Borsten. Häufig ist eine elektrische Zahnbürste von Vorteil. Bitte fragen Sie uns, wenn Sie Informationen darüber haben möchten, welche Zahnbürste für Sie am besten geeignet ist. Für Ihre Kinder sollten Sie zu speziellen Kinderzahnpasten und -bürsten greifen. Wir beraten Sie gerne, sprechen Sie uns beim nächsten Termin einfach an.

Ihre Zahnpasta sollte ausreichend Fluorid enthalten, zwischen 1000 bis 1500 ppm (millionstel Teile). Der Fluoridgehalt ist auf den Verpackungen angegeben. Von Raucher- und anderen Weißmacher-Zahnpasten raten wir eher ab. Sie enthalten gröbere oder mehr Putzkörper, die angelagerte Verfärbungen abreiben. Alternativ oder zusätzlich können ihnen zur Aufhellung chemische Zusätze beigefügt sein. Wenn die Zähne vollkommen gesund sind, sind sie zwar meist unbedenklich. Bei einer beginnenden Karies, freiliegenden Zahnhälsen oder empfindlichen Zähnen können sie jedoch die Zahnschmelz beschädigen.

Daher sind professionelle Zahnreinigungen ein wesentlich besseres Mittel. Sie bringen die natürliche Farbe Ihrer Zähne wieder zum Vorschein und schützen gleichzeitig vor Karies und Entzündungen.

Die Reinigung mit der Zahnbürste ist wichtig, reicht allerdings allein nicht aus. In die Zwischenräume gelangt die Zahnbürste kaum. Als Folge bildet sich dort oft Zahnbelag und Zahnstein, die Karies und Parodontitis (tiefe Zahnfleischentzündungen) hervorrufen können. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Zahnzwischenräume regelmäßig mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen zu reinigen. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie Zahnseide richtig einsetzen, zeigen wir Ihnen gerne die Anwendung.