



Das ABC der Hilfsmittel für Ihre Zahnpflege

Wer mit einem „Gesunden Lachen“ alt werden und glänzen möchte, muss mehr tun als täglich die Zahnbürste zu benutzen. Zahnseide, Mundspüllösungen, Zahnzwischenraumbürstchen – zahlreiche Hilfsmittel auf dem Markt unterstützen die richtige Pflege. Dabei ergeben sich viele Fragen bei der Wahl des geeigneten Mittels.



Zahnbürste

Die Zahnbürste des 21. Jahrhundert hat folgende Eigenschaften:

- Kurzer Bürstenkopf für große Bewegungsfreiheit im Mund
- Dichtes Borstenfeld
- Abgerundete Kunststoffborsten
- Rutschfester Griff
- Keine harten Borsten

Zu harte Borsten und zu hartes „Schrubben“ führen zu Rückgang des Zahnfleisches. Zahndefekte, empfindliche und freiliegende Zahnhälse sind die Folge.



Die Zahnbürste sollte aus hygienischen Gründen spätestens nach 4-6 Wochen gewechselt werden. Bei einem Infekt sollten Sie Ihre Zahnbürste sofort wechseln, da die Bakterien an den Borsten haften.

Elektrische Zahnbürste

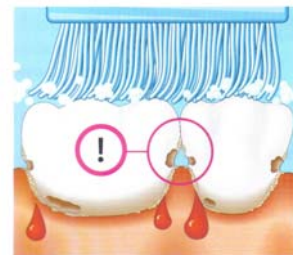
Die Bürste führt pro Minute mehrere tausend Schwingungen durch. Aber auch dieser Umgang muss erlernt werden. Falsche Handhabung kann sich negativ auf die Mundgesundheit auswirken.

Die Köpfe von elektrischen Zahnbürsten müssen ebenfalls nach 4-6 Wochen ausgetauscht werden. Bevor Sie sich für ein Produkt entscheiden, informieren Sie sich über die Folgekosten.

Zahnzwischenraumbürste

Eine gewöhnliche Zahnbürste reinigt den für die Mundgesundheit sehr wichtigen Zahnzwischenraum nur ungenügend. Die verbleibende Plaque ist Ursache von Karies, Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch.

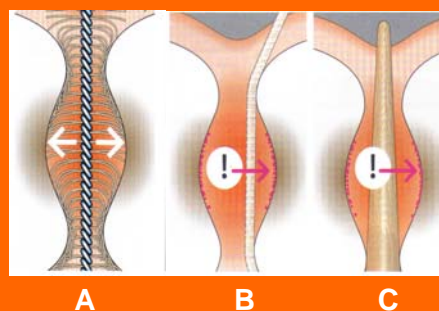
Nur die raumfüllende Zahnzwischenraumbürste reinigt wirksam den gefährdeten Zwischenraum, den die Zahnseide wegen der Zahnanatomie nicht vollständig reinigen kann.



Zahnseide & Zahnhölzer

Zahnseide oder Zahnhölzer können zum Entfernen von Speiseresten genutzt werden. Spezielle Vorsicht ist mit Hölzern geboten, da sie großen Schaden anrichten können.

Zahnseide sollte nur im Frontzahnbereich und zur Reinigung von Brücken eingesetzt werden. Hierfür eignet sich das Modell „Super-Floss“ besonders gut, da diese Zahnseide ein spezielles flauschiges Material und ein verstärktes Ende aufweist.



Links erkennen Sie den Vorteil einer Zahnzwischenraumbürste (A) gegenüber Zahnseide (B) und Zahnhölzern (C).



Häusliche Mundhygiene + professionelle Zahnreinigung = optimaler Karies- und Parodontitis- Schutz

Mundwasser & Mundspüllösungen

Mundwasser dient in erster Linie zur Verbesserung von Atem und Geschmack im Mund.

Die Inhaltsstoffe von **Mundspüllösungen** hingegen haben eine medizinische Bedeutung. Für den Schutz der Zähne sind fluoridhaltige Spüllösungen geeignet. Für die Gesundheit des Zahnfleisches sind chlorhexidinhaltige Lösungen wegen ihrer plaquereduzierenden Wirkungen einsetzbar. Kombinationspräparate enthalten heute beide Wirkstoffe, jedoch ist auf die Konzentration zu achten.



Mundspüllösungen sollten nicht längerfristig angewandt werden, da sie auch die nützlichen Bakterien im Mundraum beseitigen.

Zahnpflege-Kaugummis

Gibt es nach dem Essen keine Gelegenheit zum Zähneputzen, sind Zahnpflege-Kaugummis praktische Helfer. Die Kauaktivität bewirkt einen erhöhten Speichelfluss, der wiederum die Selbstreinigung im Mund verbessert. In manchen Pflegekaugummis befindet sich der Bestandteil Xylit, der zusätzlich eine hemmende Wirkung auf kariesrelevante Bakterien ausübt.

Zungenreiniger

Beläge auf der Zungen sind ein häufiger Grund für Mundgeruch. Deshalb sollten Sie außer Zähne und Zahnfleisch auch regelmäßig Ihre Zunge bürsten! Dafür gibt es spezielle Zungenreinigungsbürsten.

Munddusche

Mundduschen sind nur für spezielle Zwecke geeignet. Sie ersetzen in keinem Fall eine Zahn- oder Zahnzwischenraumbürste. Mundduschen dienen dem Reinigen von festsitzenden, kieferorthopädischen Apparaturen und der Unterseite von Brücken.

Zahnpasta

Die Fluoridverbindungen in Zahnpasten haben einen erheblichen Anteil am Kariesrückgang während der letzten Jahrzehnte. Fluoride festigen die Zahnoberflächen und schützen so vor Säureangriffen. Nach jedem Essen sollten die Zähne gereinigt werden. Um die Intensität des Fluorideffektes zu steigern, kann abends auf das Ausspülen verzichtet werden, da somit die Einwirkdauer der Fluoride auf der Zahnoberfläche verlängert wird.



Pflege, Kontrolle und professionelle Zahnreinigung - der beste Weg zum umfassenden Schutz vor Karies und Parodontitis! **Sie allein haben die Wahl zwischen lebenslanger Reparaturbehandlung oder regelmäßiger Vorsorge.** Vorsorge kann jedoch nur dann erfolgreich sein, wenn Sie, für Ihre Mundgesundheit Verantwortung übernehmen und Ihre Zähne Wert schätzen.

Vertrauen Sie Ihre Zahngesundheit Profis an!

Lesen Sie auch unsere Broschüren:
Prophylaxe & Kinder

Zahnarztpraxis „Gesundes Lachen“
Dr. med. dent. Alexander Kaul
Schleidener Strasse 120
52076 Aachen-Walheim
Tel. 0 24 08 - 80 20 4
www.gesundes-lachen.de

