

Tipps für die optimale Mundhygiene

1. Täglich mindestens **morgens und abends Zähne putzen.**
2. Elektrische Zahnbürste: 2 Minuten / Handzahnbürste: 3 Minuten
3. Zahnbürste **mittlerer Härte** — harte Borsten ausschließlich für Prothesen verwenden, weiche Bürsten nur bei Zahnfleisch-Problemen (wir werden Sie ansprechen, falls Sie eine weiche Zahnbürste benutzen sollen).
4. **Elektrische Zahnbürsten** haben viele Vorteile, vor allem vereinfachen sie den komplexen Bewegungsablauf, den eine Handzahnbürste erfordert (Kreisen und Wischen). Dies kann **besonders Kindern und älteren Patienten** das Zähneputzen vereinfachen. Ein oftmals vorhandener Timer unterstützt die Einhaltung der empfohlenen Putzzeit.
Beim Kauf der Zahnbürste sollten Sie aber zum Schutz von Zahn und Zahnfleisch darauf achten, dass das Gerät mit einem **Andruck-Sensor** ausgestattet ist, der Sie warnt, wenn Sie zu fest aufdrücken.
5. Ob man eine Hand-, elektrische oder Schallzahnbürste verwendet, sollte trotzdem in erster Linie davon abhängig gemacht werden, was man selbst am angenehmsten empfindet und womit man am besten klar kommt. **Am wichtigsten bleibt (egal welche Bürste man kauft), dass man sie auch regelmäßig benutzt.**
6. Zahnbürsten können Zahnzwischenräume und Brückenglieder nur unzureichend säubern — auch Schallzahnbürsten und Mundduschen sind alleine nicht ausreichend!
Zahnseide und **Interdental-Bürstchen** sollten deshalb ein Teil Ihrer Mundhygiene-Routine sein und können in vielerlei Ausführungen in Apotheken, Drogeriemärkten und online erworben werden. Spezielle Zahnseiden wie zB. **Oral B SuperFloss** eignen sich weiterhin am besten für die Reinigung von Brückenversorgungen.
7. Neben der mechanischen Reinigung ist auch eine zusätzliche, tägliche Anwendung von **Mundspülungen** (zB. Meridol, Listerine, ...) sehr empfehlenswert. Falls Sie im Rahmen einer Zahnfleischerkrankung eine besondere Mundspülung benutzen sollen, werden wir dies mit Ihnen bei Ihrem Termin besprechen.

8. Beim Zähneputzen allgemein, ebenso wie bei Mundspülungen, gilt: **Nicht mit Wasser nachspülen***. Zahnpasta-Schaum und Mundspülungen am Ende einfach nur ausspucken! So können die Fluoride der Zahnreinigungs-Produkte noch länger im Mund verbleiben und Ihre Zähne zusätzlich stärken.
Ausnahme: apothekenpflichtige Produkte dürfen evtl. nur wesentlich kürzer einwirken, zB. **Elmex Gelée max. 5 Minuten - bitte immer Packungsbeilagen und Herstelleranweisungen beachten!*
9. **Fluoride sind Ihre Freunde**, denn sie machen den Zahn **widerstandsfähiger** gegen Angriffe durch Säuren und Bakterien. Verwenden Sie deshalb immer Zahnpasta und Mundspülungen, die Fluoride enthalten. Auch speziell gekennzeichnetes Speisesalz enthält Fluoride und trägt zu Ihrer Zahngesundheit bei. **Eine zusätzliche Einnahme von Fluorid-Tabletten ist in der Regel jedoch nicht empfehlenswert!**
Kinderzähne vertragen nicht so viel Fluorid wie die Erwachsener. **Kinderzahnpasta** ist deswegen speziell auf die Bedürfnisse der Kleinen abgestimmt (Fluorid-Anteil 500-1000 ppm).
Zusätzliches, einmal wöchentliches Putzen mit Fluorid-Gelen wie **Elmex Gelée** (anstelle von Zahnpasta) ist zudem förderlich für *jeden* ab dem 7. Lebensjahr.
10. Zahnhygiene ist **das Letzte, was man am Tag macht**. Wenn Sie anschließend sofort ins Bett gehen, wirken die durch 8. im Mund verbliebenen Fluoride am Besten und Längsten.
11. **Nach dem Trinken sehr saurer Getränke niemals sofort im Anschluss die Zähne putzen!** Die Oberfläche des Zahns ist nach einem Kontakt mit Säuren besonders geschwächt — wenn Sie jetzt putzen, kann es zu einem mikroskopischen Verlust von Zahnschicht kommen. Warten Sie mit dem Putzen immer mindestens eine halbe Stunde nach dem Trinken von sauren Säften (Orangen-, Ananassaft, ...) und säurehaltigen Getränken (zB. Cola).
12. **Kaugummi-Kauen** fördert den Speichelfluss und damit die Selbstreinigung der Zähne und trägt ebenfalls zur Zahngesundheit bei. Natürlich aber nur, wenn es sich um zuckerfreien Kaugummi handelt — der anschließend fachgerecht entsorgt wird und nicht auf der Straße oder an Möbeln landet...