

INFORMATION WAS IST GUTE MUNDPFLEGE?

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Gute Mundpflege führt zu einem gesunden Mund. Dies bedeutet:

- Ihre Zähne sind sauber und gesund.
- Das Zahnfleisch ist blass rosa
- Beim Putzen oder Reinigen der Zähne mit Zahnseide blutet das Zahnfleisch nicht.
- Mundgeruch ist kein ständiges Problem.

Wenn Ihr Zahnfleisch beim Putzen der Zähne oder Reinigen mit Zahnseide schmerzt oder blutet oder Sie unter ständigem Mundgeruch leiden, sollten Sie Ihren Zahnarzt aufsuchen. Dies kann einen Hinweis auf ein Problem darstellen.

Ihr Zahnarzt oder entsprechend fortgebildetes Fachpersonal kann Sie über geeignete Techniken der Mundpflege informieren und Sie auf Bereiche in Ihrem Mund hinweisen, die beim Putzen oder Reinigen mit Zahnseide besondere Aufmerksamkeit erfordern.

WIE FÜHRT MAN EINE GUTE MUNDPFLEGE DURCH?

Eine kontinuierliche gute Mundpflege ist eines der wichtigsten Dinge, die Sie für Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch tun können. Gesunde Zähne tragen nicht nur zu Ihrem Wohlbefinden und guten Aussehen bei, sie ermöglichen auch, richtig zu essen und zu sprechen. Ein gesunder Mund ist für Ihr gesamtes Wohlbefinden von Bedeutung.

Tägliche Vorsorge, die richtiges Zähneputzen und Reinigen der Zähne mit Zahnseide einschliesst, beseitigt die Probleme, bevor sie auftreten, und ist weniger schmerzhaft, kostengünstiger und weniger beängstigend als die Behandlung von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen, die bereits vorhanden sind. Neben den regelmässigen Zahnarztbesuchen gibt es einfache Massnahmen, die jeder durchführen kann, um das Risiko von Karies, Zahnfleischerkrankungen und anderen Zahnproblemen zu reduzieren.

- 2x täglich gründliches Zähneputzen und 1 x täglich Reinigen der Zähne mit Zahnseide.
- Sich ausgewogen ernähren und zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten einschränken.
- Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta. Kinder unter sechs Jahren sollten eine spezielle Kinderzahnpaste verwenden, die einen kindgerechten, reduzierten Fluoridgehalt besitzt.
- Spülen mit einem fluoridhaltigen Mundwasser, falls Ihr Zahnarzt Ihnen dazu rät.
- Die Zubereitung von Speisen mit fluoridhaltigem Speisesalz wird seit einigen Jahren von Zahnärzten und Ernährungsberatern gleichermassen empfohlen.

KORREKTE BÜRST-TECHNIK



Halten Sie die Bürste schräg mit einem Winkel von 45 Grad gegen den Zahnfleischsaum, rütteln Sie die Borsten leicht ein und bewegen oder rollen Sie die Bürste anschliessend vom Zahnfleischsaum weg in Richtung Zahnkrone.



Bürsten Sie auf diese Weise die Aussenseiten und Innenseiten der Zähne. Die Kauflächen der Backenzähne werden mit kurzen Vor- und Rückwärtsbewegungen gebürstet.



Bürsten Sie sanft die Zunge um Bakterien zu entfernen.

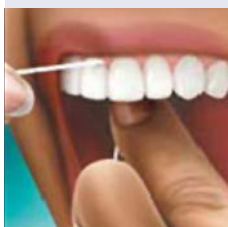
KORREKTE VERWENDUNG VON ZAHNSEIDE



Verwenden Sie etwa 45 bis 60 cm Zahnseide, so dass 2,5 cm bis 5 cm Zahnseide zwischen den Fingern bleiben um damit zu arbeiten



Bewegen Sie die Zahnseide behutsam 4 bis 5 mal an beiden Zähnen jedes Zahnzwischenraumes auf und ab.



Achten Sie darauf, bis unter den Zahnfleischsaum zu gleiten doch vermeiden Sie, dass die Zahnseide das Zahnfleisch verletzt.

Ihre Praxis für Zahngesundheit Hemau
Dr. Christian Dalles, MSc. und Dr. Maresa Broelmann



Der Artikel »Was ist gute Mundpflege« und die verwendeten Bilder/Fotos/Grafiken sind ein Informations-Service der Deutschen Gesellschaft für Ästhetische Zahnheilkunde e.V. und wurde freundlicherweise der Praxis für Zahngesundheit Hemau zur Verfügung gestellt. Trotz intensiver Prüfung der Inhalte kann die DGÄZ und die Praxis für Zahngesundheit Hemau keine rechtliche Gewähr für die dargestellten Inhalte übernehmen.