

## ZAHNPFLEGE mit Bürste & Co.

### Die richtige Pflege für gesunde Zähne

Nichts geht übers Zähneputzen. Doch angesichts des riesigen Angebots an Zahn- und Mundpflegeprodukten stehen Sie vielleicht auch manchmal ratlos vor vollen Regalen und fragen sich, welches Produkt das Beste für Ihre Zähne ist?

Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten. Er kann Ihnen die für Ihre Situation geeigneten Zahnbürsten und Reinigungshilfen empfehlen. Denn nicht jedes Produkt eignet sich gleich gut. Im Gegenteil – unpassende Zahnbürsten oder -cremes können Ihren Zähnen und Ihrem Zahnfleisch sogar schaden. Nur die richtige und regelmäßige Pflege erhält Zähne und Zahnfleisch gesund.

### Zahnbürste – Ihr wirksamster Helfer

Zur regelmäßigen und wirksamen Entfernung krank machender Zahnbeläge ist die (Hand- oder Elektro-) Zahnbürste das beste Hilfsmittel. Bei ihrem Gebrauch sollten Sie Folgendes beachten:

- Wählen Sie kleine Bürstenköpfe mit mittelharten bis weichen, abgerundeten Kunststoffborsten (keine Naturborsten).
- Die Borsten sollten dicht und unterschiedlich hoch angeordnet sein.
- Zahnbürste nach Gebrauch immer gründlich ausspülen und mit Bürstenkopf nach oben trocknen.
- Wechseln Sie Ihre Zahnbürste spätestens, wenn die Borsten ihre Form verlieren.
- Spezielle Bürsten für Babys und Kleinkinder verwenden.
- Bei Zahnfleischerkrankungen und für Prothesenträger empfehlen sich Spezialzahnbürsten (Interdentalbürsten).

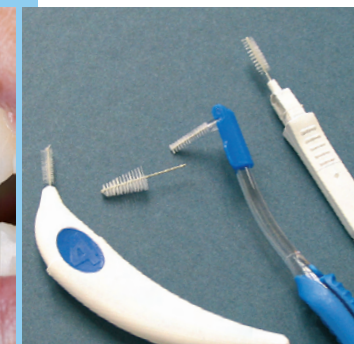
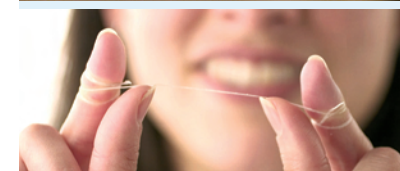
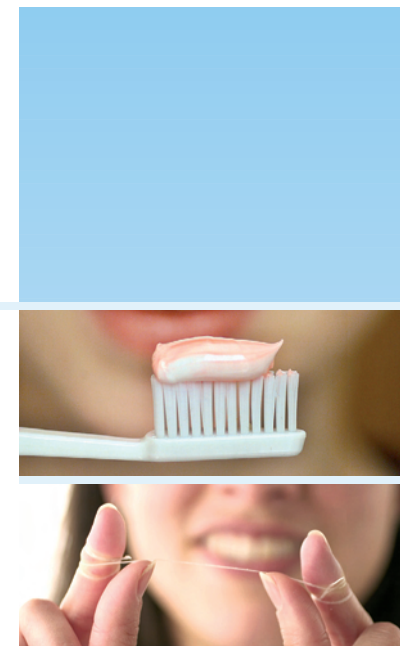
### Zahnpasta – reinigt und pflegt

Zahncremes enthalten Polier- oder sogenannte Abrasivstoffe. Sie dienen dazu, Beläge (Plaque) von der Zahnoberfläche zu entfernen. Zu viele und zu grobe können aber den Zahnschmelz beschädigen. Achten Sie darauf, dass die von Ihnen verwendete Zahncreme mit Fluoriden angereichert ist. Kinder bis zu einem Alter von sechs Jahren sollten keine Erwachsenen-Zahnpasta verwenden, da die Inhaltsstoffe auf das entsprechende Alter abgestimmt sind.

### Putztechnik – das A und O guter Pflege

Machen Sie bloß keinen Druck, denn kraftintensives Schrubben kann den Zahnschmelz oder freiliegende Zahnhälse schädigen. Gehen Sie beim Putzen systematisch vor, damit Sie alle Zahnbereiche gleichmäßig gut reinigen. Ihr Zahnarzt und sein Team können Ihnen die unterschiedlichen Putzmethoden erläutern. Die Eigenbewegung von elektrischen Zahnbürsten erleichtert nicht nur unübten oder in ihrer Bewegung eingeschränkten Putzern (z. B. Kinder, ältere oder behinderte Menschen) die wirksame Reinigung ihrer Zähne. Putzen

Sie 2–3 Mal am Tag jeweils 2–3 Minuten. Nicht immer empfiehlt sich das Putzen direkt nach den Mahlzeiten. Nach sauren Speisen (z. B. Säften, Salatsoßen, Wein oder Joghurt) sollten Sie Ihren Mund zunächst nur mit Wasser ausspülen und mindestens eine halbe Stunde warten. Erst dann sind die zahnschädigenden Säuren auf der Zahnoberfläche neutralisiert und sie ist wieder hart und putzfähig.



Weitere Informationen finden Sie in der KZVN-Broschüre „Fädeln mit Zahnseide“

### Putzhilfen – eine sinnvolle Ergänzung

Besonders anfällig für Karies sind die Zahnzwischenräume, aber da kommt die Zahnbürste auch mit der besten Putztechnik nicht hin. Darum sind Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten (Interdentalbürsten) vor dem Zähneputzen zu empfehlen. Zahnpflege-Kaugummis ersetzen zwar nicht das Zähneputzen, sind aber für unterwegs eine sinnvolle Ergänzung. Sie regen den Speichelfluss an und fördern seine Spülwirkung. Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach dem für Sie geeigneten Produkt.

## Wie kann Sie Ihr Zahnarzt bei der Zahnpflege unterstützen?

Zu allen Fragen der Mundhygiene werden Sie in Ihrer Zahnarztpraxis anschaulich und individuell beraten. Als wirksame Vorbeugungsmaßnahme nutzen immer mehr Patienten auch die professionelle Zahnreinigung (PZR). Sie umfasst die Reinigung der Zahnoberflächen und -zwischenräume, der Zahnfleischtaschen mit speziellen Instrumenten sowie das Polieren und Fluoridieren der Zähne. Die PZR wird in der zahnärztlichen Praxis durchgeführt und ist eine ideale Ergänzung zum täglichen Zähneputzen, um Ihre Zähne dauerhaft gesund zu erhalten. Auch die professionelle Zahnaufhellung (Bleaching) bei durch Kaffee, Tee oder Nikotin verfärbten Zähnen ist in Ihrer Zahnarztpraxis möglich. Fragen Sie Ihren Zahnarzt; er und sein Team werden Sie über mögliche Maßnahmen und Kosten ausführlich informieren.



PZR Professionelle Zahnreinigung

Bildnachweis: Fotolia.com: © mbfotos, insphotography, Steve Lovegrove, Mark Aplet, Stefan Redel, Graça Victoria, endstock; © Homann Günter Blum, Hannover

FRAGEN, HINWEISE, INFORMATIONEN? Hier ist Raum für Notizen.

A series of ten horizontal light blue bars stacked vertically, intended for taking notes.

### Raum für Praxisstempel



Kassenzahnärztliche Vereinigung  
Niedersachsen

Zeißstraße 11 · 30519 Hannover  
www.kzvn.de

## ZAHNPFLEGE mit Bürste & Co.

