

## ZAHNPFLEGE BEI ERWACHSENEN

### - Tipps zur richtigen Mundhygiene-

#### Zähne putzen

Bitte putzen Sie mindestens 2x täglich Ihre Zähne. Nach dem Frühstück sowie vor dem Zu-Bett-gehen ist der optimale Zeitpunkt dafür. Achten Sie auf eine korrekte Zahnputztechnik, die wir Ihnen gerne demonstrieren. Einfach nur schrubben reicht nicht!



#### Zahncreme



Bitte benutzen Sie fluoridierte Zahncreme mit einem Fluoridgehalt von 1000 – 1500 ppm. Die ausreichende Menge beträgt etwa 1cm Pastenstrang. Bitte schlucken Sie die Zahncreme nicht, sondern spülen Sie den Putzschaum gründlich aus. Bitte benutzen Sie einmal wöchentlich ein zusätzliches Fluoridgel (siehe unten).

#### Zahnbürste

Zahlreiche Studien sowie unsere Praxis-Erfahrung haben gezeigt, dass elektrische Zahnbürsten eine gründlichere Zahnreinigung ermöglichen als Handzahnbürsten. Deshalb empfehlen wir unseren Patienten den Einsatz einer elektrischen Zahnbürste. Gerne zeigen wir Ihnen verschiedene Modelle und beraten Sie individuell.

#### Zahnseide

Die tägliche Anwendung von Zahnseide hilft, der Entstehung von Karies in den Zahnzwischenräumen vorzubeugen. Ist bei Ihnen Zahnersatz (Kronen oder Brücken etc.) vorhanden, kann der Einsatz von speziellen Zwischenraumbürsten sinnvoll sein. Gemeinsam mit Ihnen wählen wir gerne die für Sie passenden Hilfsmittel zur Zwischenraumreinigung aus.



## Fluorid

Durch die wöchentliche Anwendung von Fluoridgelee werden die Zähne mit einem Schutzfilm überzogen und der Zahnschmelz wird gehärtet.

## Zahnpflegung

Ergänzend zu Zahnbürste und Zahnseide können Sie eine fluoridhaltige Zahnpflegung verwenden (Bitte kein Mundwasser).

Die Zahnpflegung sollte alkoholfrei sein und 2x täglich nach dem Zähneputzen für 30 Sekunden zum Spülen verwendet werden.

Gerne empfehlen wir Ihnen die zu Ihren Bedürfnissen passende Zahnpflegung.

## Zahnarztbesuch



Die halbjährliche zahnärztliche Kontrolluntersuchung lässt uns kariöse Defekte und Zahnfleischerkrankungen früh erkennen, bevor es zu Schmerzen, aufwändigen Behandlungen oder sogar zum Zahnverlust kommt.

Bitte denken Sie deshalb an Ihre zahnärztlichen Kontrolltermine.

## Professionelle Zahnreinigung

Die regelmäßige Durchführung einer professionellen Zahnreinigung hilft, die Zähne gesund zu erhalten.

Im Rahmen dieser Prophylaxesitzung wird nicht nur Zahnstein entfernt sondern auch alle weichen Beläge und externe Verfärbungen wegpoliert. Zusätzlich werden alle Zahnflächen fluoridiert. Mundhygieneinstruktionen und ggf. Ernährungsberatung ergänzen diese Vorsorgesitzung.

Im Rahmen einer Kontrolluntersuchung besprechen wir mit Ihnen, wie häufig die Durchführung einer solchen Vorsorgebehandlung bei Ihnen sinnvoll ist.

