

Ihr schönstes Lächeln: die 10 besten Tipps und Tricks



Rund fünf Tuben Zahnpasta „verputzt“ jeder Deutsche durchschnittlich pro Jahr. Hunderte von Zahncremes versprechen perfekte Pflege und optimalen Schutz. Dr. med. dent. Jochen Schmidt, leitender Zahnarzt des Kölner Zahnzentrums Carree Dental hat die wichtigsten Tipps für Ihr schönstes Lächeln zusammengestellt:

1. Fluoride tun dem Zahnschmelz gut

Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Zahncreme auf fluoridhaltige Produkte. Diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien und sind damit die beste Maßnahme, um Karies vorzubeugen.

2. Zähneputzen im 3-Minuten-Takt

Zahnärzte empfehlen dreimal täglich, morgens, mittags und abends, jeweils mindestens drei Minuten lang die Zähne zu putzen. Eine gründliche Reinigung umfasst übrigens nicht nur die Schneidezähne und die Kauflächen der Backenzähne, sondern auch die Innen- und Außenseiten aller Zähne. Und: Spätestens alle sechs Wochen sollten Sie die Bürste wechseln.

3. Niemals direkt nach dem Essen Zähne putzen

Was viele nicht wissen: Schlecht für die Zähne ist das Putzen direkt nach dem Essen. Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel, wie Obst und Limonaden, besser 30 Minuten warten. Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.

4. Kaugummi statt Zahnbürste

Ist die Zahnbürste einmal nicht zur Hand, so eignet sich auch (zuckerfreier!) Kaugummi für die schnelle Reinigung zwischendurch. Er regt die Speichelbildung an und verdünnt somit die Säuren im Mund. Doch Vorsicht: Nicht über Stunden kauen, sonst wird das Kaugummi zur „Bakterien-schleuder“.

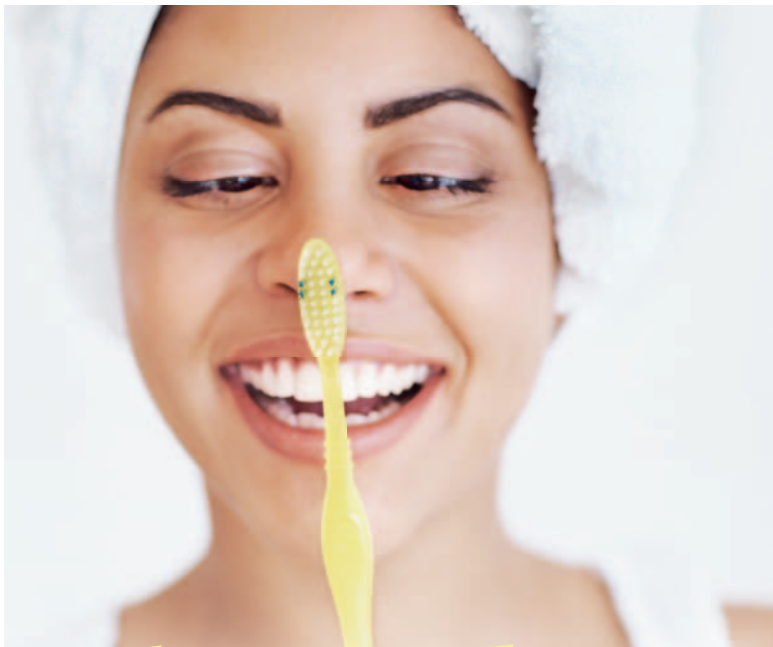
5. Mit Zahnseide kommen Sie in jede Lücke

Nicht nur bei feststehendem Zahnersatz leistet Zahnseide gründliche Arbeit. Ratsam ist die Anwendung insbesondere bei den problematischen Zahnzwischenräumen. Denn hier bildet sich bei Nichtbenutzung sehr häufig Karies. Wichtig

ist die richtige Anwendung: Die Zahnseide sollte vorsichtig auf und ab und nicht kreuz und quer gezogen werden. Dies schadet ansonsten Zahnfleisch und -schmelz.

6. Kleine Bürsten mit großer Wirkung

Wem das Hantieren mit Zahnseide nicht liegt, dem bieten Zahnzwischenraumbürsten eine saubere Alternative. Diese gibt es in individuellen Ausführungen, je nach Umfang der Zahnzwischenräume, die sich mit der Zeit erfahrungsgemäß vergrößern.



7. Fruchtsaft schadet dem Zahnschmelz

Wie Eistee und Cola enthält auch vermeintlich gesunder Fruchtsaft einen großen Teil Zitronensäure. Und die hat es in sich: Nicht nur der Zahnschmelz leidet. Früher oder später wird auch das Dentin, also ein wesentlicher Teil der Zahnschmelzsubstanz, in Mitleidenschaft gezogen. Vorteilhaft ist deshalb ein Strohhalm. Er lenkt die Flüssigkeit an den Zähnen vorbei. Zucker und Säure können dann nicht so viel anrichten.

8. Schwarzbrot schützt die Zähne

Greifen Sie besser öfter zu Schwarzbrot und Obst als zu Pralinen und Chips. Während sich süße und salzige Knabberereien vorzugsweise an den Zahnoberflächen absetzen und dort Bakterien bilden, wirken gesunde Snacks entgegengesetzt: Das kräftige Kauen von Apfel oder Pumpernickel festigt die Knochensubstanz und regt die Speichelproduktion an, was Bakterien den Garaus macht. Zudem enthält Speichel wertvolle Mineralien, wie Kalzium, Phosphat und Fluorid, die in den Zahnschmelz dringen und so die Zähne härten und schützen.

9. Sanfte Reinigung mit Elektro-Power

Schonend aber gründlich lässt sich Zahnbelag mit einer elektrischen Zahnbürste entfernen. Empfehlenswert sind oszillierende Zahnbürsten (Oszillation = Schwingung, lateinisch „oscillare“ = schaukeln) grundsätzlich vor allem für ältere oder behinderte Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik. Durch das automatische Hin- und Herdrehen des Bürstenkopfes können sie ihre Zähne wesentlich leichter, das heißt, ohne großen Bewegungsaufwand reinigen. Ein weiterer Pluspunkt: Durch ihren kleinen, meist runden Bürstenkopf erreichen Elektro-Bürsten auch hintere Zähne problemlos. Unabhängig von Art und Funktion der Zahnbürste ist Fingerspitzengefühl gefragt: Zu starkes Schrubben schädigt die Zahnschmelzsubstanz, da hilft die beste Bürste nichts.

10. Zahnpflege mit Profi-Effekt

Neben der gründlichen Zahnpflege zuhause empfehlen Ärzte alle sechs Monate eine professionelle Zahnreinigung. Speziell ausgebildete Prophylaxe-Fachkräfte entfernen Zahnbeläge und minimieren so die Gefahr schädlicher Bakterien im Mundraum. Dadurch verschwinden auch Verfärbungen durch Kaffee, Rotwein oder Nikotin sowie Zahnstein. Eine anschließende Politur sorgt für glatte Zahnoberflächen, an denen Plaque nicht mehr so leicht haften bleibt. Dies schützt die Zähne zusätzlich und lässt sie in neuem Glanz erstrahlen.

Weitere Infos: www.carree-dental.de



Unser Experte
Dr. med. dent.
Jochen Schmidt

ANZEIGE

**Schnupfen,
Husten,
Heiserkeit?**

**Dafür
halten wir
Homöopathie
bereit!**

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Grippeinfekte und Erkältungskrankheiten.
Hinweise: metaglobiflu Streukügelchen: Bei länger anhaltenden Beschwerden, bei Atemnot, bei Fieber oder eitrigen Auswurf sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält Sucrose (Zucker). metavirulent® Mischung: Bei Fieber das länger als 3 Tage anhält oder über 39°C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 37 Vol.-% Alkohol. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Ihren Arzt oder Apotheker.

Exklusiv in Ihrer Apotheke:
metaglobiflu + metavirulent®

www.metafackler.de