

Wichtige allgemeine Zahnpflegetipps

- Zähneputzen: mindestens zweimal täglich etwa 3 Minuten lang mit Zahnbürste und Zahncreme, idealerweise vor dem Schlafengehen bzw. nach den Mahlzeiten.
- Nach dem Genuss von **sauren Speisen und Getränken** (Früchte, Salate, Orangensaft etc.) sollte man rund 30 Minuten bis zum Zähneputzen warten, um der Schmelzoberfläche genügend Zeit zur Remineralisierung zu geben.
- Die **Zahnzwischenräume** machen etwa 30% der gesamten Zahnoberfläche aus. Sie sollten mindestens einmal täglich mit Interdentalbürste oder Zahnseide gereinigt werden, am besten vor dem Schlafengehen.
- **Zungenreinigung:** Auf der Zunge befindet sich ein großer Teil der Bakterien der Mundhöhle, vor allem auch kariogene Bakterien. Daher sollte die Zunge mindestens einmal täglich mit Zahnbürste/ Zungenbürste und Zahncreme gereinigt werden, idealerweise vor dem Schlafengehen.
- Sollte es nicht möglich sein, nach einer Mahlzeit oder nach der Einnahme zuckerhaltiger Getränke die Zähne zu putzen, sollte eine **Mundspüllösung** bzw. **Zahnpflegekaugummi** benutzt werden.
- Eine bewusste **Ernährung** sowie sparsamer Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch wichtig.
- Eine **professionelle Zahnreinigung (PZR)** zur Entfernung harter und weicher Zahnbeläge beim Zahnarzt sollte man mindestens 1-2 mal jährlich durchführen lassen.
- Pro Jahr sollten zwei **Kontrollbesuche beim Zahnarzt** stattfinden.
- Als **Zahnspangenträger** müssen Sie häufiger als vorher putzen – und ganz besonders gründlich!