



Zahnprophylaxe – das Wichtigste in Kürze

Auch bei der Zahngesundheit gilt: Steter Tropfen höhlt den Stein. Karies, Zahnfleischentzündungen und Zahnstein treten nicht plötzlich auf, sondern sind oftmals die Folge mangelnder Mundhygiene. Die gute Nachricht: Durch richtige Pflege und eine zahnfreundliche Ernährung wirken Sie der Entstehung vieler Zahn- und Munderkrankungen entgegen. Die häusliche Zahnpflege sollten Sie durch regelmäßige Kontroll- und Prophylaxe-termine in Ihrer Zahnarztpraxis ergänzen – und legen damit den Grundstein für schöne, gesunde Zähne bis ins hohe Alter.

Die wichtigsten Prophylaxe-Tipps für dauerhaft gesunde Zähne

Gesunde Zähne sind das Ergebnis richtiger Zahnpflege, eines gesunden Lebensstils und regelmäßiger Prophylaxe. Wer diese Tipps beherzigt, verbessert effektiv und ohne größeren Aufwand seine Zahngesundheit:

1. **Zähneputzen: 2x täglich mindestens 2 Minuten**

Regelmäßiges Zähneputzen ist eine gute Voraussetzung, um die Zähne lange gesund zu halten. Achten Sie darauf, dass Ihre Zahnpasta Fluoride und Wirkstoffe gegen Plaquebakterien enthält. Ermüdungsfrei arbeiten Sie mit einer elektrischen (Schall-) Zahnbürste. Beachten Sie dabei die ggfs. Anzupassende Putzmethode!

2. **Wichtig: Zahnzwischenräume nicht vergessen**

Reinigen Sie ergänzend die Zahnzwischenräume mit Zahnseide, Soft-Picks oder Zahnzwischenraumbürstchen, da dieser Bereich besonders kariesanfällig ist. Einweisung gerne in unsere Praxis.

3. **Gesunde Zähne durch richtige Ernährung**

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung fördert die Zahngesundheit. Setzen Sie auf Vollkornbrot anstelle von Weißmehlprodukten und reduzieren Sie nach Möglichkeit die Häufigkeit des Zuckerkonsums. Das heißt: Lieber ein- oder zweimal täglich etwas Süßes essen, als über den ganzen Tag verteilt. Anschließend das Zähneputzen nicht vergessen.

4. **Zungenreinigung: wichtiger Bestandteil der Mundpflege**

Wer regelmäßig seine Zunge reinigt, reduziert die Menge der schädlichen Keime im Mund und sorgt für frischen Atem: Verwenden Sie dazu eine Zahnbürste mit Zungenreiniger oder einen zusätzlichen Zungenreiniger. Wir zeigen Ihnen gerne verschiedene Modelle.

5. **2 x im Jahr zur Kontrolluntersuchung**

Zur optimalen Vorsorge gehört 2 x im Jahr eine kostenlose Kontrolluntersuchung in Ihrer zahnärztlichen Praxis: so werden Schäden am Zahn oder Zahnfleisch rechtzeitig erkannt und können behandelt werden.

6. **Professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt**

Die professionelle Zahnreinigung (PZR) ist eine ideale Ergänzung zur häuslichen Mundpflege. Sie sollte in regelmäßigen Abständen – in den meisten Fällen zweimal jährlich – durchgeführt werden. Auch Verschiedene gesetzliche Krankenkassen oder Zusatzversicherungen zahlen Zuschüsse dazu

TIPP: Kaugummikauen kann das Zähneputzen zwar nicht ersetzen – durch das Kauen zuckerfreier Kaugummis regen Sie aber Ihren Speichelfluss an, sodass Säuren im Mund schneller neutralisiert werden.

