

- 1 Lassen Sie Ihre Zähne regelmäßig vom Zahnarzt kontrollieren und wenn nötig behandeln. Zahnerkrankungen können sich nämlich auf den ganzen Körper auswirken.
- 2 Mit gründlicher Mundhygiene zu Hause, halbjährlichen Vorsorgeterminen und professioneller Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis sowie zahngesunder Ernährung schaffen Sie die besten Voraussetzungen für gesunde eigene Zähne – ein Leben lang.
- 3 Putzen Sie Ihre Zähne täglich zweimal jeweils zwei Minuten mit fluoridhaltiger Zahnpasta (1400ppm Fluoridgehalt). Reinigen Sie vorher die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.
- 4 Das Prophylaxeteam in der Zahnarztpraxis übt mit Ihnen die richtige Zahnputztechnik. Es zeigt Ihnen, wie man Zahnseide, Zahnzwischenraumbürste und Zungenbürste benutzt.
- 5 Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt dienen Ihrer Gesundheit.
- 6 Gegen Mundgeruch hilft es, die Zunge mit einer speziellen Zungenbürste zu reinigen.
- 7 Auch die „Dritten Zähne“ muss man wie die echten Zähne pflegen. Denn auf der Prothese können sich Bakterien ansammeln und zu ernsthaften Erkrankungen führen.
- 8 Wer viel knackiges Obst und Gemüse isst, regt den Speichelfluss an. Spucke enthält mineralisierende Substanzen, die den Zahnschmelz härten und ihn widerstandsfähiger gegen Entkalkungen (Karies) und Säureattacken machen.
- 9 Säurehaltige Speisen und Getränke können den Zahnschmelz angreifen und schädigen. Lebensmittel wie schwarzer oder grüner Tee, Mineralwasser, fluoridiertes Speisesalz und Fisch hingegen enthalten Fluoride und schützen dadurch die Zähne vor Karies.
- 10 Vorsicht auch vor versteckten Zuckern in Nahrungsmitteln! Lesen Sie das Etikett auf der Packung genau durch, um zu wissen, in welchen Produkten Zucker enthalten ist.