



Dentiness by Dentinic

Wellness für Ihre Zähne

Zahnpflegetipps
für gesunde und schöne Zähne



Dentiness by Dentinik

<input type="checkbox"/> Schritt 1: Hygienefähigkeit der Zähne.....	3
<input type="checkbox"/> Die Qual der Wahl: Welche Zahnpasta?.....	4
<input type="checkbox"/> Überblick im Zahnbürstensortiment.....	5
<input type="checkbox"/> Eine Zahnbürste oder mehrere?.....	6
<input type="checkbox"/> Elektrische Zahnbürste: Ja oder Nein?.....	7
<input type="checkbox"/> Welche Putztechnik ist die richtige?.....	8
<input type="checkbox"/> Ist Zahnseide wichtig?.....	9
<input type="checkbox"/> Heiß, kalt, süß, sauer: Empfindliche Zähne.....	10
<input type="checkbox"/> Nach dem Naschen und dem Essen... ..	11
<input type="checkbox"/> Nur Süßes ist schlecht für die Zähne?.....	12
<input type="checkbox"/> Kariesschutz mit Fluorid?.....	13
<input type="checkbox"/> Mundgeruch: Magen oder Mund?.....	14
<input type="checkbox"/> Keine Zahnbürste: Was nun?.....	15



Dentiness by Dentinic

□ Schritt 1: Hygienefähigkeit der Zähne

Voraussetzung für eine gute Hygienefähigkeit im Mundraum ist der Zustand der Zähne. Freiliegende Kronenränder oder schlecht sitzender Zahnersatz führt immer wieder zu Verunreinigungen, welchen man mit Putzen und Professioneller Zahnreinigung nicht nachkommen kann. Lassen Sie deshalb Ihre Zähne vorab auf ihre Hygienefähigkeit hin untersuchen.



Dentiness by Dentinik

□ Die Qual der Wahl: Welche Zahnpasta?

Vorsicht bei Zahncremes, die schonende Reinigung von Verfärbungen versprechen. Meist enthalten sie Schleifkörper, welche den Zahnschmelz nachhaltig schädigen können. Daher lieber nicht zu häufig anwenden und dafür lieber eine Professionelle Zahnreinigung bei Ihrem Zahnarzt machen lassen!



Dentiness by Dentinik

□ Überblick im Zahnbürstensortiment

Die richtige Zahnbürste sollte einen kleinen Bürstenkopf haben, damit Sie beim Putzen auch in die hintersten Ecken kommen. Harte Bürsten erhöhen das Risiko, Zahnfleisch und Zahnschmelz zu gefährden, wenn zu stark geschrubbt wird. Deshalb lieber eine weichere Variante wählen. Und mit der neuen Zahnbürste nicht warten, bis die Borsten kreuz und quer stehen!



Dentiness by Dentinik

□ Eine Zahnbürste oder mehrere?

Zwei Zahnbürsten wären optimal. Bakterien, die trotz gründlichem Spülen der Bürste hängen bleiben, können sich im Feuchten wunderbar vermehren. Erst wenn die Zahnbürste ganz trocken ist, hört das bunte Treiben auf. Um auf Nummer sicher zu gehen, dass die Zahnbürste komplett trocken ist, sind 24 Stunden Trockenzeit sinnvoll.



Dentiness by Dentinik

□ Elektrische Zahnbürste: Ja oder Nein?

Wenn Sie Ihre Zähne mit der herkömmlichen Zahnbürste und der richtigen Technik sorgsam drei Minuten putzen, werden die Zähne genauso gepflegt wie mit einer elektrischen Zahnbürste. Einfacher und bequemer empfinden es jedoch die meisten Menschen mit einer elektrischen Zahnbürste. Es ist demnach Ihren Vorlieben überlassen, für was Sie sich entscheiden.



Dentiness by Dentinic

□ Welche Putztechnik ist die richtige?

KAI: Kauflächen, außen, innen. Das ist die Reihenfolge, in der Sie Ihre Zähne putzen sollten. Dabei die Zahnbürste am besten im 45° Winkel ansetzen, sodass Sie mit leicht rüttelnden Kreisbewegungen vom Zahnfleisch hin zur Kaufläche putzen. Drücken Sie dabei nicht zu fest, sonst schädigen Sie das Zahnfleisch. Lassen Sie sich die richtige Technik von Ihrem Zahnarzt zeigen!



Dentiness by Dentinik

□ Ist Zahnseide wichtig?

Ja! Nur mit Zahnseide und Interdentalbürsten erreichen Sie die Stellen, an die Sie mit der Zahnbürste nicht herankommen. Nutzen Sie sie am besten abends nach dem Zähneputzen. Zahnseide lieber ungewachst, dann kann sie sich zwischen den Zähnen auffasern. Interdentalbürsten in der richtigen Größe, damit Sie alles erwischen. Lassen Sie sich die Technik von Ihrem Zahnarzt zeigen!



Dentiness by Dentinik

□ Heiß, kalt, süß, sauer: Empfindliche Zähne

Häufig sind freiliegende Zahnhälse die Ursache für sensible Zähne. Nutzen Sie spezielle Zahncremes für empfindliche Zähne, welche den Zahn mit einer Art Schutzmantel umgeben und dadurch die Sensibilität herabsetzen. Nutzen Sie außerdem eher weiche Zahnbürsten, da der Abrieb ansonsten zu stark wird.



Dentiness by Dentinik

□ Nach dem Naschen und dem Essen...

... Zähne putzen nicht vergessen! Das stimmt nur, wenn Sie nichts Säurehaltiges wie Zitrusfrüchte oder Essig auf dem Teller hatten und weder Limonade noch Wein getrunken haben. Säure weicht den Zahnschmelz auf, den Sie dann mit der Bürste herunter putzen würden. Deshalb lieber eine Stunde warten und danach kann's losgehen.



Dentiness by Dentinik

□ Nur Süßes ist schlecht für die Zähne?

Knabberzeug wie Chips, Salzstangen & Co. schädigt die Zähne nachhaltiger als Bonbons und Schokolade. Die Stärke in den salzigen Snacks bleibt länger an den Zähnen haften und wird mit der Zeit in Säure umgewandelt. Wenn Sie dennoch nicht verzichten können, denken Sie sowohl bei Süßem als auch bei Salzigem daran: Lieber einmal richtig zugreifen als den ganzen Tag über stückchenweise.



Dentiness by Dentinik

□ Kariesschutz mit Fluorid?

Besonders empfindliche Zähne profitieren von fluoridhaltigen Konzentraten. Einmal pro Woche aufgetragen, schützen und härten Sie die Zahnoberfläche und machen sie stark gegen Angriffe von Säuren. Bakterien fühlen sich in Fluorid auch eher unwohl, weshalb ihr Stoffwechsel eingeschränkt wird. Das führt wiederum zu einer geringeren Belastung Ihrer Zähne.



Dentiness by Dentinik

□ Mundgeruch: Magen oder Mund?

Schlechter Atem entsteht vorwiegend im Mund- und Rachenraum und nur selten im Magen. Karies, Zahnfleischentzündungen und Beläge auf der Zunge führen zu dem unangenehmen Geruch. Gründliches Zähneputzen, Mundspülungen und die zusätzliche Reinigung der Zunge mit einem speziellen Zungenschaber führt zu frischem Atem. Das freut Sie selbst und Ihre Mitmenschen.



Dentiness by Dentinik

□ Keine Zahnbürste, was nun?

Xylit-haltige Kaugummis helfen erst einmal, die Plaquebildung zu hemmen. Gurgeln mit grünem Tee hilft, der Vermehrung von Bakterien entgegen zu wirken. Salbeitee bekämpft Mundgeruch. Wer ganz experimentell vorgehen möchte, kann auf dünnen Weidenstöckchen herum beißen, bis sie sich auffasern. Lange und ausgiebig auf einer rohen Karotte kauen regt den Speichelfluss und damit die Selbstreinigung der Zähne an.