



## INDIVIDUALPROPHYLAXE – DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Karies, Zahnfleischentzündungen und Zahnstein treten nicht plötzlich auf, sondern sind oftmals Folge mangelnder Mundhygiene. 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 Prophylaxetermine in unserer Praxis ergänzen – damit legen Sie den Grundstein für schöne und gesunde Zähne bis ins hohe Alter.

## TIPPS DER ZAHNARZTPRAXIS LINDEMAN FÜR DAUERHAFT GESUNDE ZÄHNE:

### 1. 2 X TÄGLICH ZÄHNEPUTZEN:

Regelmäßiges Zähneputzen ist eine gute Voraussetzung, um die Zähne lange gesund zu halten: Mindestens zweimal täglich sollten Sie zur Bürste greifen, am besten morgens vor dem Frühstück (damit Plaque, der sich über Nacht gebildet hat, schon vor dem Essen entfernt wird) und abends vor dem Schlafengehen.

### 2. DAS RICHTIGE WERKZEUG MACHT'S!

Eine gute Zahnbürste verfügt über einen kurzen Kopf, weiche Kunststoffborsten mit abgerundeten Borstenenden und einem planen Borstenfeld. Mit modernen elektrischen Zahnbürsten können Sie ebenfalls sehr gute Reinigungsergebnisse erzielen. Ihre Zahnpasta sollte Fluoride und Wirkstoffe gegen Plaquebakterien enthalten.

### 3. WICHTIG: ZAHNZWISCHENRÄUME NICHT VERGESSEN

Reinigen Sie ergänzend die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten, da dieser Bereich besonders kariesanfällig ist. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten, welche Hilfsmittel am besten für Ihre Zähne geeignet sind.

### 4. ZUNGENREINIGUNG: WICHTIGER BESTANDTEIL DER MUNDPFLEGE

Eine belegte Zunge ist häufig eine Ursache für Mundgeruch. Wer regelmäßig seine Zunge reinigt, reduziert die Menge der schädlichen Keime im Mund und sorgt gleichzeitig für frischen Atem. Für die Entfernung des Zungenbelags gibt es in Apotheken und Drogerien spezielle Bürsten und Schaber.

### 5. 2 X IM JAHR ZUR KOSTENLOSEN KONTROLL-UNTERSUCHUNG

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

### 6. PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

Die Professionelle Zahnreinigung (PZR) ist eine ideale Ergänzung zur häuslichen Mundpflege. Sie sollte im Rahmen der Prophylaxe mindestens 2x im Jahr in unserer Praxis durchgeführt werden.

### INDIVIDUALPROPHYLAXE FÜR KINDER

Unsere jüngsten Patienten werden altersgerecht betreut. Dazu gehört das Training der richtigen Putztechnik ebenso wie das Versiegeln der bleibenden Backenzähne.

**TIPP:** Eine gesunde, ausgewogene Ernährung fördert die Zahngesundheit: Setzen Sie auf Vollkornprodukte 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.