

# Gesund im Mund

Saubere Zähne sind die wichtigste Voraussetzung dafür, dass das Zahnfleisch gesund bleibt. Allerdings ist Zähneputzen allein oftmals zu wenig – zur optimalen Mundhygiene gehört mehr.



© Resulovs / Stock / Thinkstock

## Allgemeines

Zahnbürste und Zahncreme sind nach wie vor die wichtigsten Hilfsmittel bei der Mundhygiene.

- Wer Probleme im Mundbereich hat, sollte auf die Bedürfnisse abgestimmte Zahnbürsten und -cremes benutzen, zum Beispiel spezielle Cremes für schmerzempfindliche Zähne.
- Etwa alle vier Wochen sollte die Zahnbürste durch eine neue ersetzt werden, ebenso nach Infektionskrankheiten, etwa Erkältungen.
- Der Grund: Die Bürste ist dann abgenutzt und reinigt nicht mehr optimal. Zudem könnten sich Keime in der Bürste absetzen und einen unnötigen Infektionsherd bilden.
- Daher ist es auch wichtig, Bürsten immer zum Trocknen aufzustellen.

## Feinarbeit lohnt sich

Nach dem Basisputzen ist Feinarbeit angesagt, um eventuelle Rückstände zwischen den Zähnen zu entfernen.

- Interdentalbürsten reinigen die Zahnzwischenräume: Sie werden vorsichtig in den Zahnzwischenraum eingeführt und leicht hin-

und her bewegt. Die Interdentalbürste gibt es für normale und breite Zwischenräume.

- Enge Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen: Die Zahnseide um beide Mittelfingerwickeln und anspannen. Die straffe Zahnseide vorsichtig zwischen die Zähne führen und mehrmals auf- und ab bewegen.
- Die Munddusche entfernt alle noch haftenden Reste von Zahnbelag und Speisen. Besonders effektiv ist sie bei festsitzenden Zahnspangen und bei Zahnersatz.
- Zungenreiniger entfernen den Belag auf der Zunge und sind ein wichtiger Bestandteil der täglichen Mundhygiene.
- Eine Mundspüllösung schützt Zähne und Zahnfleisch und dient damit zur Prophylaxe. Die Lösung entsprechend den Herstellerangaben, durch die Zahnzwischenräume pressen.
- Eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt alle sechs bis zwölf Monate dient ebenfalls der Prophylaxe

Mit freundlicher Unterstützung der Zeitschrift

**WIR**  
IN DER PRAXIS

