

# Wichtige Zahnpflegetipps



Für fast alle **Viren und Bakterien** ist der Mund die Haupt-Eintrittspforte. Zwei Mal tägliches Zähneputzen mit Zahncreme unterstützt dabei, sich vor Krankheitserregern zu schützen.



**Spülen Sie** vor dem Zähneputzen den Mundraum **gründlich mit Wasser** durch. So entfernen Sie grobe Schmutzreste schon einmal im Vorfeld. Eine Mundspülung ist nicht erforderlich.



**Zähneputzen:** mindestens zweimal täglich etwa 3 Minuten lang mit Zahnbürste und Zahncreme, idealerweise vor dem Schlafengehen bzw. 30 Minuten nach den Mahlzeiten.



Die **Zahnzwischenräume** machen etwa 30 % der gesamten Zahnoberfläche aus. Sie sollten mindestens einmal täglich mit Interdentalbürste oder Zahnseide gereinigt werden, am Besten vor dem Schlafengehen.



**Zungenreinigung:** Auf der Zunge befindet sich ein großer Teil der Bakterien der Mundhöhle, vor allem auch kariogene Bakterien. Daher sollte die Zunge mindestens einmal täglich mit Zahnbürste / Zungenbürste und Zahncreme gereinigt werden, idealerweise vor dem Schlafengehen.



Nach dem Genuss von **sauren Speisen und Getränken** (Früchte, Salate, Orangensaft etc.) sollte man rund 30 Minuten bis zum Zähneputzen warten, um der Schmelzoberfläche genügend Zeit zur Remineralisierung zu geben.



Sollte es nicht möglich sein, nach einer Mahlzeit oder der Einnahme zuckerhaltiger Getränke die Zähne zu putzen, sollte eine **Mundspüllösung** bzw. **Zahnpflegekaugummis** benutzt werden.



Eine bewusste **Ernährung** sowie sparsamer Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch wichtig.



Pro Jahr sollten mindestens zwei **Kontrollbesuche beim Zahnarzt** stattfinden.



Eine **Professionelle Zahnreinigung** zur Entfernung harter und weicher Zahnbeläge beim Zahnarzt sollte man mindestens einmal jährlich durchführen lassen.



Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG  
D-70746 Leinfelden-Echterdingen