

# GESUNDE ZÄHNE 2X TÄGLICH

**Prophylaxe ist in jeder Lebensphase unverzichtbar, denn gesund beginnt im Mund. Zu Hause sollte die Zahn- und Mundhygiene zwei Mal am Tag durchgeführt werden.**

Das zahnärztliche Prophylaxeteam berät gerne über die geeigneten Hilfsmittel, deren Handhabung und die optimale Zahnputztechnik. Als allgemeine Empfehlung gilt: 2 x am Tag die Zähne ca. 3 Minuten lang mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta (1400 ppm) putzen, 1 x am Tag die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder speziellen Zahnzwischenraumbürstchen reinigen und die Zunge mit einer Zungenbürste.

Die tägliche häusliche Zahn- und Mundhygiene wird durch zahnärztliche Kontrolluntersuchungen und Professionelle Zahnreinigungen (PZR) in der Zahnarztpraxis in halbjährlichem Intervall wirkungsvoll ergänzt.

Zahngesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Zuckerkhaltige Nahrungsmittel sind nicht „tabu“, aber es wird zu vernünftigem Umgang mit dem Zuckergenuss geraten. So sollte man Süßes nicht zwischendurch über den Tag verteilt essen, sondern am besten im Zusammenhang mit den Hauptmahlzeiten. Außerdem empfehlen sich Süßigkeiten, die mit dem rot-weißen Logo der „Aktion zahnfreundlich e.V.“, dem Zahnmannchen mit Schirm, gekennzeichnet sind. Diese Süßigkeiten enthalten statt Zucker zahnfreundliche Zuckeraustauschstoffe.

## **VORSICHT VOR SÄUREHALTIGEN SPEISEN UND GETRÄNKEN, SIE KÖNNEN DEN ZAHNSCHMELZ SCHÄDIGEN!**

Mundgeruch wird in erster Linie durch Schwefelwasserstoff bildende Bakterien auf der Zunge verursacht. Um ihm entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, den Zungenrücken mit einer speziellen Zungenbürste zu reinigen. Außerdem hat eine Reihe an Studien gezeigt, dass die Zunge ein großes Reservoir für Karies und Parodontitis auslösende Keime ist.

Parodontitis ist neben Karies eine Hauptursache für Zahnverlust. Es ist nicht nur aus zahnmedizinischer Sicht wichtig, diese Erkrankung frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, denn die Bakterien, die die Parodontitis auslösen, können die Allgemeingesundheit entscheidend beeinträchtigen.

Eine Untersuchung mit Messung der Zahnfleischtaschentiefe in der Zahnarztpraxis gibt erste Auskunft über ein bestehendes Parodontitisrisiko.

Zahnprothesen sind nach jeder Mahlzeit zu reinigen. Und auch mit den „dritten Zähnen“ sollte man nicht „vom Radarschirm der Zahnarztpraxis“ verschwinden, sondern regelmäßig den Zahnarzt zu Kontrolluntersuchungen aufsuchen.

Sie haben weitere Fragen zum Thema Zahngesundheit? Dann sprechen Sie uns doch einfach an.  
Ihr Praxisteam



**DR. BOHNE  
& KOLLEGEN**

### **ADRESSE**

Zwinger 5  
37154 Northeim  
Tel. 05551/915866  
info@zahnarztpraxis-bohne.com  
www.zahnarztpraxis-bohne.com

### **ÖFFNUNGSZEITEN**

Mo. bis Do. von 8.00 – 20.00 Uhr  
Fr. von 8.00 – 15.00 Uhr

