



Für eine optimaler *Mundhygiene*

Glückwunsch!

Sie beschäftigen sich stark mit Ihrer Zahngesundheit. Wir möchten Ihnen zur Kariesprävention und zur Gesundhaltung des Zahnfleisches einige Empfehlungen geben:

-  **Bürsten Sie zu mindestens zwei Mal pro Tag Ihre Zähne**, idealerweise nach jeder Hauptmahlzeit.
-  **Vermeiden Sie zuckerhaltige, kohlen säurehaltige und saure Getränke in mehreren Etappen zu konsumieren. Vermeiden Sie ebenso Knabbereien und Süssigkeiten zwischen den Mahlzeiten.** Wenn Sie nicht darauf verzichten können, empfehlen wir den **Verzehr zeitnah mit den Hauptmahlzeiten**.
-  **Geben Sie zuckerarmen Snacks** wie frischen Früchten oder Milchprodukten **zwischen den Mahlzeiten den Vorzug**. Im Falle von Süssigkeiten achten Sie darauf, dass sie Zuckerersatzstoffe oder Süsstoff (Sorbitol, Xylitol, Aspartam usw.) enthalten. Derartige zahnschonende Produkte sind mit dem Label « **Zahnmännchen** » gekennzeichnet.



-  Wenn Sie ein saures oder zuckerhaltiges Getränk (Limonade, Fruchtsaft, Kaffee) zu sich genommen haben, **trinken Sie hinterher ein Glas Wasser oder spülen einfach den Mund aus**.
-  Besorgen Sie sich eine **Zahnbürste mit weichen Borsten** (soft). Sie sollte spätestens alle 8 Wochen gewechselt werden.
-  Wählen Sie eine **fluoridhaltige Zahnpasta mit geringer Abrasivität** (RDA<55). Das Fluorid ist notwendig zur Kariesprophylaxe. Eine zu abrasive Zahnpasta erhöht das Risiko, eventuell freiliegendes Dentin bei Vorliegen eines Zahnfleischrückgangs vermehrt abzuschleifen.
-  Die Zahnbürste reinigt nicht die Zahnzwischenräume, welche mehr als 30% der gesamten Zahnoberfläche ausmachen. **Benutzen Sie hierzu 1 Mal am Tag eine Interdentalbürste oder Zahnseide**.
-  **Bürsten Sie täglich den Zungenrücken** mit einer Zahnbürste oder einem Zungenreiniger. Auf der Zunge verbliebene Ablagerungen sind zu einem grossen Teil Ursache für schlechten Atem.
- 



- Fluoridhaltige Mundspülungen erreichen in der Mundhöhle Bereiche, welche von der Zahnbürste nicht erfasst werden. ***Gurgeln Sie 1 Mal pro Tag mit 10 ml einer derartigen Lösung. Spülen Sie nach dem Ausspucken der Mundspülungen nicht mit Wasser nach.***
- Tabakgenuss sowie übermässiger Alkoholkonsum wirkt sich auf die Zahn- und Mundgesundheit ungünstig aus.
- Führen Sie regelmässig bei Ihrem Zahnarzt oder Dentalhygienikerin eine Kontrolle durch. Auf diese Weise erhalten Sie eine professionelle Zahnreinigung und eine vorbeugende Zahnkontrolle.