

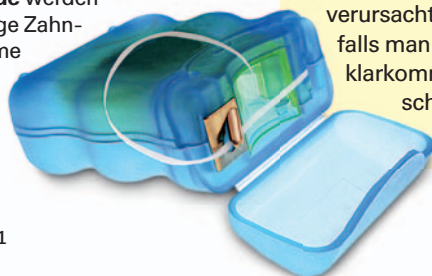
# Jetzt alle bitte schön lächeln!

Gerade, ebenmäßig und weiß sollen sie sein: **Gepflegte Zähne** sind ein schönes Aushängeschild, aber nicht nur aus optischen Gründen wichtig. Denn wer Zähne und Zahnfleisch richtig putzt, schützt sich auch vor Krankheiten

TEXT: SANDRA SCHULTE

**Weißer Zähne haben immer Saison. Damit es so bleibt, muss die Mundhygiene stimmen.** Natürlich ist hier tägliches Zähneputzen das A und O. Es bietet den besten Schutz vor Karies und Entzündungen. Was kaum jemand weiß: Zahn- und Zahnfleischprobleme führen nicht nur zu Schmerzen oder gar Zahnverlust. Sie können auch ein Grund für Gelenk- und Kopfschmerzen sein und sogar Blutgefäße verengen – was dann lebensbedrohlich wird. Doch wie putze ich richtig? Mit der Handzahnbürste oder lieber elektrisch? „Untersuchungen bestätigen, dass man mit der Elektrobürste im Vergleich zur Handzahnbürste bei gleicher Putzzeit mehr Zahnbelag und Bakterien entfernen kann“,

Mit **Zahnseide** werden auch enge Zahnzwischenräume gesäubert



## Experten-Info



**Wolfgang Kempf**  
vivesco Apotheker  
aus Viernheim

Zahnseide ist ein wichtiger Helfer bei der täglichen Zahnpflege. Doch kommt es darauf an, die passende zu finden. Am gründlichsten reinigt die klassische ungewachste **Zahnseide**. Doch sie kann bei sehr engen Zahnzwischenräumen Probleme bereiten, eventuell ausfransen. Hier gleiten gewachste und sogenannte PTFE-Zahnseiden besser. Bei empfindlichen Zahnhälsen und Implantaten ist eine flauschende Zahnseide empfehlenswert, da sie reizarm ist und keine Kratzer auf dem Implantat verursacht. Als Alternative, falls man mit der Seide nicht klarkommt, bieten sich Zwischenzahnbürsten und Mundduschen an.

sagt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Arzt des Carree Dental in Köln. Durch das automatische Hin- und Herdrehen des Bürstenkopfes können zudem selbst Menschen mit eingeschränkter Motorik ihre Zähne leicht reinigen. Und mit dem meist kleineren, runden Bürstenkopf erreicht man auch hintere Zähne problemlos.

## Die falsche Putztechnik schadet dem Zahnfleisch

Doch Vorsicht: Durch falsche Handhabung oder einen zu großen Druck kann man mit den schnell rotierenden Bürstchen das Zahnfleisch verletzen und den Rückgang von Zahnfleisch fördern. Patienten mit bereits frei liegenden Zahnhälsen oder bestehenden Zahnfleischproblemen sollten daher sogenannte Schallzahnbürsten benutzen. Durch Vibrationen mit hoher Frequenz erlauben diese Geräte eine gründliche, sehr vorsichtige und zahnfleischschonende Reinigung. →

Zahnbeläge lassen sich spielend wegputzen – wenn man die **richtige Technik** beherrscht



FOTOS: GETTYIMAGES, ISTOCKPHOTO





Wer lieber zur klassischen Zahnbürste greift, sollte die „Rütteltechnik“ können: Mund gut spülen, um grobe Speisereste zu entfernen. Dann etwas Zahnpasta auf die Bürste geben, die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Beläge mit klei-

nen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Gehen Sie dabei mit System vor: „Zuerst kommen die Außenflächen dran, dann folgen die Innenflächen, zu guter Letzt werden die Kauflächen gereinigt“, rät Schmidt. Wichtig ist auch, von rot nach weiß zu putzen, also vom Zahnfleisch zu den Zähnen hin. Beim Bürstenkauf auf Qualität achten. „Bevorzugen Sie zudem Kunststoffbürsten. Sie sind weniger bakterienanfällig als Natur-

borsten. Achten Sie darauf, dass die Borsten abgerundet sind, damit das Zahnfleisch nicht verletzt werden kann.“ Bürsten spätestens alle sechs Wochen erneuern.

Egal, ob per Hand oder elektrisch: Putzen Sie Ihre Zähne morgens und abends, noch besser nach jeder Mahlzeit, jeweils mindestens zwei bis drei Minuten lang. Aber aufs Timing achten: Nach jedem Naschen sollten Sie den Mund zunächst nur mit warmem Wasser

## Anzeige

### Spezialisten für gesunde Zähne

**Fragen Sie nach!** Ihr Apotheker berät Sie gerne ausführlich und kompetent bei allen Fragen zur Mundhygiene. Er findet die **passende Zahnpasta** für Sie und Ihre Familie, berät Sie beim **Zahnbürstenkauf** oder erklärt, wie Sie die richtige Zahnseide für sich finden

■ Profizahncreme für jeden Tag: Schützt vor Karies, Zahnstein und Belägen, festigt das Zahnfleisch, sorgt für frischen Atem und weiße Zähne: **blend-a-med Complete plus extra frisch von Procter & Gamble.**

■ Für den besonderen Kariesschutz der Milchzähne: Aminfluorid in der von Zahnärzten empfohlenen Fluoridkonzentration von 500 ppm schützt wirksam vor Milchzahnkaries. Perfekte Zahnpflege für Kinder: **elmex Kinder-Zahnpasta von Gaba.**

■ Höher gestellte X-Borsten ermöglichen eine effektive Plaque-Entfernung bis in die Zahnzwischenräume. Das wurde sogar durch unabhängige Studien bestätigt. **elmex Kariesschutz Inter X Zahnbürste von Gaba.**

■ Einfädelfhilfe, ein flauschiger Mittelteil sowie normale Zahnseide bieten die Lösung zur Reinigung von Zahnsparren, Brücken und größeren Zahnzwischenräumen. **Oral-B Superfloss von Procter & Gamble.**

■ Die wiederaufladbare Elektrozahnbürste mit rotierender Technologie und rundem Bürstenkopf entfernt bis zu doppelt so viel Plaque wie eine herkömmliche Zahnbürste. **Oral-B Vitality Precision Clean von Procter & Gamble.**

■ Das Zahnpflegeduo: aronal mit Vitamin A stärkt und schützt das Zahnfleisch. elmex mit Aminfluorid mineralisiert den Zahnschmelz wirksam und schützt vor Karies. **aronal & elmex Mundhygiene-set von Gaba.**

■ Die salzig-minzige Zahncreme auf Basis natürlicher Mineral- und Rohstoffe hemmt Plaque-Bakterien, neutralisiert schädliche Säuren und remineralisiert den Zahnschmelz: **Emser® Zahncreme von Siemens & Co.**

■ Auch bei elektrischen Bürsten muss man die Bürste regelmäßig wechseln. Die patentierten gelben MicroPulse-Borsten reichen bis tief in die Zahnzwischenräume. **Oral-B MicroPulse Bürstenkopf von Procter & Gamble.**

FOTO: GETTYIMAGES

ausspülen. Erst 30 Minuten danach ist Zähneputzen erlaubt. „Nur so ist sichergestellt, dass der Bürstenabrieb den Schmelz der Zähne nicht zusätzlich angreift“, erklärt Schmidt.

### Wenn es einen Zahnverlust gibt

Zusätzlich sollten Sie Zahnzwischenräume einmal täglich mit Zahnseide reinigen. So erreicht man die Bereiche, in die normale Bürsten nicht vordringen. Der Zungenschaber entfernt Bakterien auf der Zunge, die häufig Auslöser für unangenehmen Mundgeruch sind.

Für die schnelle Reinigung zwischendurch ist Kaugummi (zuckerfrei!) praktisch, er remineralisiert den Schmelz und regt die Speichelbildung an, wodurch die Säuren im Mund verdünnt werden.

Doch mit zunehmendem Alter kommt selbst bei bester Putztechnik meist der Tag, an dem sich Zähne lockern und ausfallen. Heute hat man als Ersatz mehrere

Möglichkeiten: eine fest sitzende Brücke, eine herausnehmbare Prothese oder Implantate, also fest im Kiefer verankerte Zahnwurzeln aus Titan oder Keramik.

„Eine Brücke ist erste Wahl, wenn beide Nachbarzähne angegriffen sind“, so Schmidt. „Denn in diesem Fall werden sie ohne zusätzliche Kosten optisch mitversorgt.“ Bei sehr großen Lücken kommen allerdings meist nur ein herausnehmbarer Zahnersatz oder Implantate infrage. Pluspunkt der um einiges teureren Implantate: Sie sitzen bombenfest. „Aufgrund einer falschen Belastung bildet sich bei einer Teil- und Vollprothese oft der Kieferknochen zurück, was eine erhebliche Instabilität der Prothese verursachen kann. Das Problem entsteht mit modernen Zahnimplantaten nicht.“

Mit einer klugen Mundhygiene können Sie noch lange mit den eigenen Zähnen strahlend lächeln. ♦

## vive Verlosung

**Gewinnen Sie eins von fünf Reisesets „Oral-B Professional Care 500“** – für eine gründliche, professionelle Zahnpflege unterwegs.

Schicken Sie bitte eine Postkarte an folgende Adresse: **vive • Stichwort: Beauty-Verlosung Heft 5 • 20705 Hamburg.** Oder mailen Sie an: **redaktion@vive.de • Stichwort: Beauty-Verlosung Heft 5.**

Einsendeschluss ist der 14.3.2011.

**Bitte geben Sie dabei den Namen Ihrer vivesco Apotheke an. Sollten Sie gewonnen haben, wird Ihnen dort der Gewinn ausgehändigt.**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der vivesco Apotheken-Partner GmbH können leider nicht teilnehmen.



## SPAREN SIE BIS ZU 85% DER KOSTEN FÜR IHREN ZAHNERSATZ

- Firmenstammsitz und eigenes Meisterlabor TÜV-zertifiziert
- Hochwertige Materialien und bis zu 5 Jahre Garantie
- Freie Zahnarztwahl



**dentaltrade®**  
...faire Leistung, faire Preise  
[ Hochwertiger Zahnersatz zu günstigen Preisen ]

freecall: (0800) 230 231-1  
www.dentaltrade.de