



UNSERE TOP 10 für gesunde Zähne

Um Ihre Mundgesundheit zu erhalten, können Sie selbst eine ganze Menge tun. Was genau und wie – das verraten wir Ihnen in diesen zehn einfachen Tipps!

1. PUTZEN SIE IHRE ZÄHNE REGELMÄSSIG UND RICHTIG!

Ihre Zähne wollen regelmäßig von Ihnen gepflegt werden, damit sie gesund bleiben. Am besten putzen Sie nach jeder größeren Mahlzeit, das ist in der Regel zwei- bis dreimal am Tag (in der Früh, zu Mittag, am Abend). Ihr Apotheker oder Ihr Zahnarzt zeigt Ihnen gerne, wie man richtig „von Rot nach Weiß“ putzt. Verwenden Sie alle drei Monate eine neue Zahnbürste und greifen Sie zu fluoridhaltiger Zahncreme.

2. TRINKEN SIE LIEBER TEES ODER WASSER!

In Soft Drinks befinden sich oft große Mengen von Zucker. Damit sich daraus nicht eine Karieserkrankung oder Diabetes mellitus bei Ihnen oder Ihren Kindern entwickelt, ist es ratsam auf ungesüßte Tees aus der Apotheke, Mineralwasser oder am besten stilles, lauwarmes Wasser (abgekocht) umzusteigen.

3. KAUFEN SIE ZUCKERFREIEN KAUGUMMI!

Wenn Sie nach der Mittagspause im Büro sitzen und keine Möglichkeit zur Zahnpflege haben, sind Kaugummis mit Xylit oft die ideale Lösung: Sie wirken gegen Bakterien im Mundraum und geben frischen Atem! Zusätzlich stimulieren die Kaugummis den Speichelfluss und wirken so Erkrankungen wirksam entgegen.

4. VERWENDEN SIE ZAHNSEIDE!

Um den Erregern keine Chance zu geben, ist auch die Pflege von Zahnzwischenräumen wichtig. Zahnseide kann helfen, diese Verunreinigungen zu entfernen und rundum perfekt gepflegt zu sein! In der Apotheke können Sie zwischen gewachsenen und ungewachsenen Sorten wählen. Für Einsteiger empfehlenswert: gewachste Produkte, die weniger fasnern.

5. VEREINBAREN SIE EINEN KONTROLLTERMIN BEIM ZAHNARZT!

Alle Jahre wieder... steht der Termin beim Zahnarzt vor der Tür! Nehmen Sie sich daher mindestens einmal pro Jahr ein Herz für Ihre Zähne und gehen Sie zur Kontrolle! Wussten Sie, dass Früherkennung oft zuverlässiger gegen Schmerzen und größere Behandlungen wirken kann? Daneben kann auch die professionelle Mundhygiene einmal im Jahr sinnvoll sein, um Bakterien und Zahnstein fachgerecht zu entfernen.

6. Q10 STÄRKT IHR ZAHNFLEISCH!

Neben der Wirkung auf die Zellen und unsere Hautstruktur kann Q10 auch in der Zahngesundheit helfen. Das im Zahnfleisch vorhandene Q10 wird bei regelmäßiger Gabe gestärkt und Entzündungen (Gingivitis) kann vorgebeugt werden. Q10 (Ubichinon) wird im Körper selbst produziert und

hilft Energie in Form des ATPs (Adenosin-triphosphat) umzuwandeln. Wenn es zu einem Mangelzustand kommt, ist der Körper geschwächt und kann nicht auf Hochtouren arbeiten.

7. PFLEGEN SIE AUCH IHRE ZUNGE!

Nicht nur der Zahnhalteapparat, sondern auch die Zunge ist anfällig für Bakterienbefall. Viele vergessen aber bei der täglichen Reinigung darauf, die Zunge mitzuputzen. Es gibt bereits Zahnbürsten, die Aufsätze zur Zungenpflege integriert haben und spezielle Gels in der Apotheke, die mit Wirkstoffen wie Menthol, Kamille, Salbei und Ringelblume die Zunge schonend reinigen und für einen frischen Atem sorgen.

8. VERWENDEN SIE EINE MUNDSPÜLUNG gegen Mundgeruch!

Mundgeruch ist nicht nur lästig, sondern kann auch Kontaktfreude und Selbstbewusstsein dämpfen. Mit Menthol-Mundspülungen oder Kapseln mit natürlichen Ölen wie Oliven- und Pfefferminzöl aus der Apotheke kann der Mundraum aber ganz einfach gereinigt und ein sauberes Gefühl im Mund erreicht werden.

9. ACHTEN SIE AUF BESONDERS GRÜNDLICHE PFLEGE DER ZAHNSPANGE!

Vor allem Kinder und Jugendliche tragen heutzutage eine Zahnregulierung, aber längst nicht nur! Falls bei Ihnen ebenfalls Brackets oder Häkchen auf den Zahnoberflächen kleben: Gründliche Reinigung der Zwischenräume durch spezielle Zahnseiden mit verstärktem Ende und dickerem Wollfaden können eine Menge Ärger ersparen. Passen Sie auch immer auf, dass sich kein Draht löst oder ins Zahnfleisch sticht. Für die generelle Pflege eignen sich Mundduschen gut, da sie durch den kleinen Sprühkopf auch versteckte Winkel gut erreichen und einer präzisen Reinigung nichts mehr im Wege steht! Unbedingt notwendig ist auch das regelmäßige Tragen, wie mit Ihrem Kieferorthopäden vereinbart, denn eine gute Pflege kann die mechanische Wirkung der Regulierung leider nicht ersetzen!

10. ERNÄHREN SIE SICH AUSGEWOGEN UND KALZIUMREICH!

Kalzium stärkt unsere Zähne und den Zahnschmelz. Da Parodontose durch Kalziummangel im Knochen bedingt ist, trägt eine lebenslang ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D zur Vorbeugung bei. Vitamin B fehlt wenn Sie Zahnfleischentzündungen haben.

Schauen Sie auf sich und Ihre Zähne!



ZAHN-TIPPS

Natürlich weiße Zähne sind ein bedeutender Faktor des Wohlbefindens. 80 Prozent der Verbraucher wünschen sich glatte, natürlich weiße Zähne. Durch den Genuss von Kaffee, Tee oder Tabak entstehen oberflächliche Zahnverfärbungen, die sich im Rahmen der täglichen Mundhygiene nur schwer beseitigen lassen.

Bei einer professionellen Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis werden auch diese kosmetisch störenden Beläge entfernt und das natürliche Weiß Ihrer Zähne kommt zum Vorschein.

Mit einer professionellen Zahnreinigung im vom Zahnarzt empfohlenen Zeitabstand, sowie der kundigen Pflege zu Hause mit hochwertigem „Werkzeug“ tun Sie sich zweifach Gutes: Erhaltung bzw. Wiederherstellung eines natürlich weißen Lächelns und die Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch. ⓐ

Nutzen Sie die kompetente Beratung in der Apotheke!



+ elmex® INTENSIVREINIGUNG Zahnpasta verlängert klinisch belegt den Effekt der professionellen Zahnreinigung. Hochwirksames Aminfluorid schützt Ihre Zähne wirksam vor Karies.

EIN SERVICE VON

APOTHECUM^{plus}

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM