



MUST-HAVES FÜR DIE ZÄHNE

Zahnbürste und Zahncreme – damit ist das Equipment für die Mundhygiene komplett? Falsch! Wenn du deine Beißer rundum pflegen und schützen möchtest, brauchst du einiges mehr an dentalen Produkten. Welche genau? Zahnärztin Dr. Julia Thome verrät es dir.

von STEFANIE HAPP

ZUNGENREINIGER

Zweimal täglich gründlich Zähneputzen ist gut. Auch die Zunge zusätzlich zu reinigen, ist besser. »Daher rate ich unbedingt zum Zungenschaber«, betont Dr. Julia Thome. Schließlich sammeln sich auf der Zungenoberfläche etliche Bakterien. Sie verursachen nicht

blö ß einen schwefelartigen Mundgeruch, sie können Zähne und Zahnfleisch sogar schwer schädigen. Nur mit einem Zungenreiniger werden wir diese Übeltäter los. »Vom hinteren Zungenbereich ziehst du den Schaber vorsichtig nach vorne«, beschreibt die Zahnärztin und empfiehlt: »Einmal täglich anwenden – dies ist die optimale Ergänzung zum Zähneputzen.«

ZAHNSEIDE

Der Nutzen von Zahnseide ist zwar wissenschaftlich nicht eindeutig belegt. Aus zahnmedizinischer Sicht jedoch gilt die tägliche Anwendung als absolut empfehlenswert. »Denn nur so lässt sich Plaque, also schädlicher Zahnbelag, auch dort entfernen, wo die Zahnbürste nicht hinkommt, nämlich in den pro-

»MINDESTENS EINMAL IM JAHR ZUR PROFESSIONELLEN ZAHNREINIGUNG GEHEN – SO MACHST DU DEINE MUNDHYGIENE PERFEKT.«

Dr. Julia Thome,
Zahnärztin im Kölner Carree Dental.



blematischen Zahnzwischenräumen«, so Dr. Julia Thoma und beschreibt, wie's richtig geht: »Die Zahnseide immer vorsichtig auf und ab ziehen – nicht kreuz und quer. Sonst schäddest du Zahnfleisch und -schmelz und erreichst in der Tat das Gegenteil des gewünschten Effektes.«



Bei den schwer zugänglichen Backenzähnen lieber Zahnzwischenraumbürsten verwenden. Diese beseitigen noch mehr Plaque als Zahnseide.

MUNDWASSER UND MUNDSPÜLUNG

Vorweg: Damit ist nicht das Gleiche gemeint. Mundwasser bringt nicht viel mehr als frischen Atem. Mundspülungen können wesentlich mehr: Dank ihrer antibakteriellen Wirkstoffe reduzie-

ren sie Keime in der Mundhöhle, beugen Plaque vor und verhindern Mundgeruch. Eine gründliche Zahnzwischenraumreinigung können sie zwar nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen. Nach dem Zähneputzen die Lösung etwa 30 Sekunden im Mund bewegen und ausspucken – nicht schlucken. Danach nicht mit Wasser nachspülen.



ZAHNPFLEGE-KAUGUMMI

Vor allem unterwegs – beim Job oder in der Freizeit – haben wir selten Zahnbürste und -pasta zur Hand. Die Mundhygiene müssen wir trotzdem nicht vernachlässigen. »Zahnpflege-Kaugummi sind toll für zwischendurch«, findet Dr. Julia Thome. »Sie neutralisieren Säuren im Mund, fördern die Sauberkeit der Zähne und reduzieren die Anfälligkeit für Karies.« Wegen der Verschluckungsgefahr sind diese Gums für Kinder nicht

geeignet. Und bei Erwachsenen ist vom Dauerkauen abzuraten. »Das ist schädlich für die Kaumuskeln und das Kiefergelenk«, stellt sie klar. »Bei Bedarf sind Dental-Kaugummi ein gutes Mittel zur zusätzlichen Pflege und Prophylaxe, aber natürlich kein Ersatz fürs Zähneputzen«, so Dr. Julia Thome. ■

SuDoku
EINKAUFSZETTEL

Für mehr Zahnpflege
und frischen Atem:

- Chlorhexamed
TÄGLICHE MUNDSPÜLUNG
- GUM® PAROEX
- merido!® med CHX 0,2%

Erhältlich in
deiner Apotheke!

