



# Die Wohlfühl-Zahnarztpraxis

Dr. Andreas Otremba & Team

Behandlung und Prophylaxe  
in unserer Zahn-Wellness-Oase

## Tipps zur Zahnpflege

|   |         |
|---|---------|
| Woher kommen die Erkrankungen? . . .    | Seite 1 |
| Unersetzlich: das Zähneputzen . . . . . | Seite 1 |
| Die Zahnbürste . . . . .                | Seite 2 |
| Die Zahnpasta . . . . .                 | Seite 2 |
| Die Zahnseide . . . . .                 | Seite 2 |
| Wie denn nun? . . . . .                 | Seite 3 |

### Woher kommen die Erkrankungen?

Zwei Faktoren haben wesentlichen Einfluss:

1. Die Ernährung
2. Die Mundhygiene

Sie haben maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches. Die Bedeutung der Pflege des Zahnfleisches / des Zahnbetts ist groß: ca. 95 Prozent aller erwachsenen Deutschen haben eine Parodontitis („Parodontose“).

Ursache der Erkrankungen sind bakterielle Zahnbeläge. Diese Plaquebakterien produzieren Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und auf Dauer zerstören. „Zahnfäule“ oder besser „Karies“ ist entstanden. Die giftigen Stoffwechselprodukte der Bakterien schwächen außerdem die dichte Zahnfleischmanschette, die jeden Zahn umgibt und machen sie durchlässig. Der Weg für die Bakterien in die Tiefe der Zahnfleischtasche ist dadurch geöffnet und eine Parodontitis („Parodontose“) kann entstehen.

### Unersetzlich: das Zähneputzen

Auch wenn es manchmal umständlich ist: 2-3 Mal Zähneputzen pro Tag hilft am besten gegen Zahnbeläge.

Nach jeder Mahlzeit sollte man zur Zahnbürste greifen oder wenigstens den Mund kräftig mit Wasser ausspülen. Putzen Sie nach dem Frühstück und nach dem Abendessen, denn nach dem Essen steigt die Säurekonzentration im Mund an.

Zwischendurch bringen zuckerfreie Zahnpflege-Kaugummis mit Xylit oder Bicarbonat (Baking Soda) den pH-Wert (Säure-Wert) wieder ins Lot.



# Die Wohlfühl-Zahnarztpraxis

## Dr. Andreas Otremba & Team

Behandlung und Prophylaxe  
in unserer Zahn-Wellness-Oase

---

### Die Zahnbürste

Ob Sie elektrische Zahnbürsten bevorzugen oder lieber von Hand putzen, ist Geschmackssache. Sie sollten auf jeden Fall zwei bis drei Minuten lang durchhalten. Manchen fällt elektrisches Putzen leichter, weil die Bürste automatisch die richtige Putzbewegung ausführt. Die normale Zahnbürste sollte einen kleinen Kopf haben, mit dem Sie problemlos überall hinkommen, und möglichst weich sein. Ständig werden neue Bürstenköpfe entwickelt, die immer besser reinigen sollten.

#### **Wichtig ist nur:**

- Ein kleiner Kopf, um alle Winkel zu erreichen
- Weiche bis mittelharte Borsten
- Gerundete Borstenenden, Kunststoff-Borsten (keine „Naturhaar-Borsten“)
- Bürstenkopf etwas angewinkelt
- Gleichlanges Borstenfeld

Bitte denken Sie daran, das Borstenfeld nach Benutzung gut auszuspülen und die Bürste dann trocknen zu lassen. Spätestens alle drei Monate sollte eine neue Zahnbürste her, auch wenn man den Kauf gerne einmal vergisst.

### Die Zahnpasta

Zahnpasten reinigen durch Schlämmeerde und Zusatzstoffe. Schäumende Zahnpasten sind gründlicher als nichtschäumende. Der Schaum hilft, die Wirkstoffe gleichmäßig zu verteilen und Plaque aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen.

#### **Achten Sie bei der Auswahl auf Folgendes:**

- Fluoridhaltig
- Keine aggressiven Scheuerzusätze
- Bei Bedarf: Zusätze gegen empfindliche Zähne oder Aufhellungszusätze

### Die Zahnseide

Mit der Zahnseide reinigen Sie die Bereiche, an die Sie mit der Zahnbürste nicht herankommen: Die Zahnzwischenräume (immerhin 40% der Zahnoberfläche). Wir empfehlen die Zahnseidenverwendung jeden zweiten Tag. Die Verwendung der Zahnseide finden Sie unter: **Wie denn nun?**



# Die Wohlfühl-Zahnarztpraxis

## Dr. Andreas Otremba & Team

Behandlung und Prophylaxe  
in unserer Zahn-Wellness-Oase

### Wie denn nun?

#### Beginnen Sie mit dem Zähneputzen.

Damit Sie keine Zahnbereiche vergessen, ist es sinnvoll, sich eine systematische Putztechnik anzugewöhnen: z.B. man beginnt zunächst an den Außenflächen der oberen Zähne und zwar von ganz hinten rechts bis ganz hinten links, dann nimmt man sich die Innenseiten der oberen Zähne vor und zwar von hinten links nach hinten rechts und schließlich Kauflächen. In der gleichen Weise verfährt man mit den unteren Zähnen. Achten Sie darauf, jeden Zahn zu putzen. Auch Zähne mit Füllungen oder Kronen brauchen Pflege.

„Schrubben“ Sie nur auf den Kauflächen der Zähne. Die Innen- und Außen-seiten der Zähne reinigen Sie besser mit kleinen kreisenden Bewegungen. Dazu ist nur sehr wenig Kraft nötig, da die Plaque meist einfach abwischbar ist. Die Borstenspitzen neigen Sie am besten leicht Richtung Zahnfleischrand, um auch den Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch zu pflegen.

Durch die richtige Zahnputztechnik, beugen Sie so einer Zahnbetterkrankung („Parodontose“) vor.



*Falsche Bewegung mit der Zahnbürste*



*Richtige Bewegung mit der Zahnbürste*



# Die Wohlfühl-Zahnarztpraxis

## Dr. Andreas Otremba & Team

Behandlung und Prophylaxe  
in unserer Zahn-Wellness-Oase

### Anschließend ist die Benutzung der Zahnseide angesagt.

Die Anwendung ist nicht einmal so schwierig.

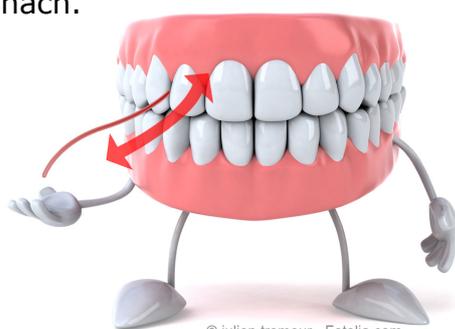
- Vom Zahnseide-Röllchen wird ein ca. 30cm langer Faden abgeschnitten. Wickeln Sie beide Enden jeweils so oft um Ihre Mittelfinger bis der Faden zwischen diesen nur noch etwa 3 cm lang ist (siehe Abb. 1)
- Zur Reinigung der Zahnzwischenräume im Oberkiefer wird die Zahnseide über beide Daumenkuppen geführt und mit einer leichten Hin- und Herbewegung vorsichtig zwischen die Zähne geschoben bis der Faden die Stelle überwunden hat, an der sich die Zähne berühren (siehe Abb. 2).
- Nun wird der gespannte Faden an den Zahn gelegt und mit Druck etwa 6 mal auf und ab bewegt - niemals hin und her. Dabei soll die Zahnseide nur bis an den Zahnfleischrand geführt werden. Und denken Sie bitte daran, keine Sägebewegungen, damit das Zahnfleisch geschont wird.
- Für die Zahnreinigung im Unterkiefer wird der Faden über die Kuppen der beiden Zeigefinger geführt, und dann verfährt man sinngemäß wie im Oberkiefer.
- Wenn die Zahnseide abgenutzt ist (und schmutzig wird oder ausgefranst), wird sie einfach weitergewickelt: eine Schlinge von einem Finger abnehmen und auf den anderen abwickeln. Der etwa 30cm lange Faden reicht für die Reinigung aller Zähne.
- Um die durch die Zahnseide gelockerten Beläge dann ganz zu entfernen, spülen Sie mit einer milden Spüllösung oder einfach gründlich mit Wasser nach.



Abb. 1



Abb. 2



© julien tremeur - Fotolia.com

Falsche Bewegung mit der Zahnseide



© julien tremeur - Fotolia.com

Richtige Bewegung mit der Zahnseide