

Zahnpasten

Das Angebot an Zahnpasten ist sehr reichhaltig und unübersichtlich. Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, haben wir für Sie nachfolgend empfehlenswerte Zahnpasten für den täglichen Gebrauch und für spezielle Fälle aufgeführt. Bei der Auswahl haben wir Wert auf biologisch und ökologisch verträgliche Zahnpasten gelegt. Die rot hervorgehobene Produkte sind Empfehlungen von **ÖKO-TEST**.

- Nur 1 Tropfen Medizinische Zahncreme Konzentrat** (mit Fluoriden) für die tägliche Zahnpflege
- Elmex sensitive** (mit Fluoriden) bei empfindlichen und freiliegenden Zahnhälsen
- Sensodyne Zahnfleisch-Komplex** (mit Fluoriden) bei Zahnfleischentzündungen und während einer Parodontitisbehandlung
- Meridol** Zahnpasta zum Schutz vor Zahnfleischprobleme
- Dr. Liebe Pearls+Dents** gegen Raucher- und Teebeläge
- Lavera Neutral¹** (ohne Fluoride) während der Einnahme homöopathischer Medikamente (die in fast allen Zahnpasten enthaltenen ätherischen Öle beeinträchtigen die homöopathische Wirkung)
- Nenedent Kinderzahncreme** (mit Fluoriden) für Kinder

Fluoridierung (Anwendung einmal wöchentlich)

- Elmex-Gelée**
- Sensodyne ProSchmelz- Gelee**

Bei empfindlichen Zähnen

- Elmex-Sensitiv-Mundspüllösung und Zahnpasta** zur täglichen Spülung bei empfindlichen Zähnen

Zahnpflege-Kaugummi

Kaugummi wären zur *ergänzenden* Zahnpflege eigentlich sinnvoll. Trotzdem empfehlen wir sie nur mit Vorbehalt, da der in fast allen Kaugummi enthaltene Süßstoff **Aspartam** hinsichtlich seiner gesundheitlichen Auswirkungen umstritten ist.



¹ Diese Produkte erhalten Sie in Apotheken, Reformhäusern und Naturkostläden

Medikamente

Bei blutenden und schmerzhaften Zahnfleisch-Entzündungen ist immer eine zahnärztliche Untersuchung und Behandlung erforderlich. Unterstützend können Sie die nachfolgend aufgeführten Medikamente verwenden:

- Curaprox ADS 0,2%, Meridol paro CHX 0,2%** oder **Chlorhexamed alkoholfrei 0,2%** bei Zahnfleisch-Entzündungen. 3 x tägl. eine Minute lang spülen. Bitte maximal vier Tage lang anwenden.
- Meridol** zur täglichen und dauerhaften Mundspülung
- Salviathymol** auf pflanzlicher Basis zum Auftragen oder Spülen bei Zahnfleisch-Entzündungen. **Anwendung:** 20 Tropfen in einem Schluck Wasser. 3 x täglich eine Minute spülen.
- Chlorhexamed-Gel 1%** zum Auftragen bei akuten Zahnfleisch-Entzündungen und zur vorübergehenden Verwendung als Zahncreme bei Parodontitis-Behandlungen
- Kamistad-Gel N** bei Aphten + schmerzhaften Entzündungen
- Kamistad Baby** bei Zahnungsbeschwerden
- Protefix Wund- und Schutzgel** bei Prothesendruckstellen

Zahnersatz-Reinigung

Zur Reinigung von **Kronen** eignen sich dieselben Hilfsmittel wie für natürliche Zähne: Zahnbürste, Zahnseide, Super-Floss oder Zahnzwischenraum-Bürste.

Zur Reinigung von **Brücken**-Unterseiten eignet sich am besten Super-Floss. Ist zwischen Brücke und Kieferkamm ein größerer Zwischenraum (sog. Schwebelücken), ist eine Zwischenraum-Bürste entsprechender Dicke empfehlenswert.

Für die Reinigung von **herausnehmbarem Zahnersatz** gibt es speziell geformte Prothesen-Bürsten. Dazu können Sie Ihre normale Zahnpasta oder ein spezielles Prothesenreinigungs-Gel verwenden.

Wenn Sie Ihren Zahnersatz professionell reinigen wollen, empfehlen wir Ihnen die Anschaffung eines Ultraschall-Reinigungsgerätes oder die Reinigung durch uns. Zusammen mit einer darin verwendeten Reinigungslösung werden auch hartnäckigste Beläge und Zahnstein-Auflagerungen beseitigt.

- fitty-dent-Haftcreme**
- blend-a-dent Super-Haftcreme** extra-stark
- Prothesen-Reinigungsbürste**

Hinweise:

Die empfohlenen Produkte stellen lediglich eine Auswahl dar. Nicht erwähnte Produkte können eine ebenso gute Wirkung haben. Lassen Sie sich im Zweifelsfall in der Praxis oder in der Apotheke beraten.

© 2010 Jürgen Kornexl

Persönliche Empfehlung

Profi-Tipps für Ihre perfekte Mundpflege



Zahnarztpraxis
Passauer Str. 16
94133 Röhmbach

JÜRGEN KORNEXL
Gesunde & schöne Zähne

Tel. 08582/979622 | Fax 08582/979623
info@prophylaxe-ratgeber.de | www.prophylaxe-ratgeber.de

Zahnbürsten

Eine **ideale Zahnbürste** sieht so aus:

- ✓ rutschfester Griff, der gut in der Hand liegt
- ✓ kurzer Bürstenkopf für Bewegungsfreiheit im Mund
- ✓ dichtes Borstenfeld
- ✓ Kunststoffborsten mit abgerundeten Spitzen
- ✓ auswechselbarer Bürstenkopf

Zahnbürsten mit Naturborsten sind ungeeignet. Naturborsten sind innen hohl. In diesen Hohlräumen sammeln sich im Laufe der Zeit Millionen von Bakterien an. Außerdem verlieren Naturborsten bald ihre gerade Form, sie brechen leicht und die abgebrochenen Enden sind sehr spitz.

Harte Zahnbürsten können das Zahnfleisch verletzen und im Laufe der Zeit zu Zahnfleisch-Rückgang führen.

Kaufen Sie deshalb im Normalfall eine **mittelweiche Zahnbürste mit abgerundeten Borsten**. Bei billigen Zahnbürsten sind die Enden schräg abgeschnitten und deshalb sehr spitz. Das führt zu mikroskopisch kleinen Zahnfleisch-Verletzungen.

Wenn Ihre Zahnbürste schon nach wenigen Tagen krumme, nach außen gebogene Borsten hat, drücken Sie zu stark beim Putzen. Die Borsten müssen immer gerade bleiben! Zu starker Druck führt zu Zahnfleisch-Rückgang. Abgebogene Borsten verletzen das Zahnfleisch. Sie können den richtigen Putzdruck leicht selbst feststellen: Drücken Sie mit der Zahnbürste auf eine Küchen- oder Briefwaage. Der ideale Druck ist so, dass die Waage **maximal 150 Gramm** anzeigt.

Stellen Sie Ihre Zahnbürste nach dem Putzen mit dem Kopf nach oben in den Becher, damit er austrocknet. In der Feuchtigkeit würden Bakterien besonders gut gedeihen. Wechseln Sie Ihre Zahnbürste aus hygienischen Gründen spätestens alle 4 Wochen. Sonst nehmen die Bakterien überhand. Wenn Sie empfindliche und freiliegende Zahnhäse haben, sollten Sie eine weiche Zahnbürste verwenden.

Unsere Empfehlung für Sie:

- Sehr weiche Zahnbürste** (Vor allem bei empfindlichen Zahnhälsen): Curaprox CS 5460, *meridol*-Zahnbürste
- Mittelweiche Zahnbürste**, z.B. Curaprox CS 1560, Aronal ökodent Kompakt * oder Oral-B Advantage Control Grip 30
- Weiche Zahnbürste**, z.B. elmex Sensitive, Oral-B Plus 35 Sensitive, Curadent CS 3960

Zahnbürsten für Kinder

Bei Kinderzahnbürsten ist es besonders wichtig, daß sie gut in der Hand liegen, einen kleinen Bürstenkopf und weiche Borsten haben. Empfehlenswerte Modelle sind u.a.

- elmex-Lern-Zahnbürste** für Kleinkinder ab dem ersten Zahn
- Oral-B Stages 1-4** oder **Aronal ökodent Kinder** *.

* Aronal ökodent-Zahnbürsten haben auswechselbare Bürstenköpfe und sind deshalb besonders umweltfreundlich und langfristig kostengünstiger.

Elektrische Zahnbürsten

Elektrische Zahnbürsten sind grundsätzlich empfehlenswert – auch für Kinder! Der Grund ist einfach erklärt: Die Bürste führt pro Minute mehrere tausend Schwingungen durch und ist deshalb viel effektiver als eine Handzahnbürste. Empfehlenswerte Fabrikate sind u.a.

- Oral-B** (**Wichtig: Die Zahnbürste sollte ein Signal bei erhöhtem Anpressdruck übermitteln !**)
- Philips Sonicare**

Von diesen Herstellern gibt es auch spezielle Zahnbürsten für Kinder. Auch bei elektrischen Zahnbürsten gilt, dass der Bürstenkopf jeden Monat ausgetauscht werden muss. Die Kosten für die Ersatzköpfe sind unterschiedlich hoch. Informieren Sie sich vor dem Kauf Ihrer elektrischen Zahnbürste über die „Folgekosten“.

Mundduschen

Mundduschen sind nur für spezielle Zwecke zu empfehlen, z.B. zur Reinigung von Brücken-Unterseiten, von großen Zahnzwischenräumen oder für Kinder mit festsitzenden, kieferorthopädischen Apparaturen. Mit Mundduschen können nur grobe Speisereste aber nicht der feine und gefährliche Belagsfilm entfernt werden. Sie ersetzen auf keinen Fall Bürste und Zahncreme.

Zungenreiniger

Beläge auf der Zungenrückseite sind ein häufiger Grund für Mundgeruch. Deshalb sollten Sie außer Zähnen und Zahnfleisch auch regelmäßig Ihre Zunge bürsten! Dafür gibt es eine spezielle

- Zungenreinigungs-Bürste**



Gesunde & schöne Zähne!

Zahnzwischenraumpflege

Mit der normalen Zahnbürste werden die Zahnzwischenräume nicht erreicht. Deshalb sind diese Stellen besonders anfällig für Karies und Parodontitis. Für die Reinigung der Zwischenräume gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Mit der **Zahnseide**, einem dünnen Faden, können Sie die Zwischenräume engstehender Zähne (meistens der vorderen Zähne) reinigen. Der Gebrauch der Zahnseide ist etwas umständlich. Sie sollten ihn sich in der Zahnarztpraxis zeigen lassen. Es gibt gewachste und ungewachste Zahnseide. Die gewachste ist einfacher in der Anwendung, die ungewachste reinigt besser. Neuerdings gibt es auch fluoridierte Zahnseide zur zusätzlichen Härtung der Zahnschmelze.

Super-Floss, **Ultra-Floss** und **Multi-Floss** sind spezielle Zahnseiden aus einem dickeren und flauschigen Material. Neben der Zwischenraumreinigung eignen sie sich auch speziell für die Säuberung von Brücken-Unterseiten und von festsitzenden, kieferorthopädischen Apparaturen. Die Handhabung ist ähnlich wie bei der Zahnseide; die Reinigungswirkung ist besser. Diese Hilfsmittel eignen sich auch als Medikamententräger, d.h. Sie können damit Fluorid-Gel oder Chlorhexidin-Gel in die Zahnzwischenräume bringen.

Die **Zahnzwischenraumbürste** ist ein sehr wirksames und einfach anzuwendendes Hilfsmittel. Sie hat die Form einer kleinen Flaschenbürste und ist in verschiedenen Größen und Formen erhältlich. Damit können allerdings nur größere Zwischenräume (meistens im Seitenzahnbereich) gereinigt werden. Lassen Sie sich den Gebrauch in der Zahnarztpraxis zeigen.

Braun Oral-B InterClean ist ein Hilfsmittel zur Zwischenraum-Reinigung. Dabei handelt es sich um ein Gerät, das an seiner Spitze ein kurzes Kunststoff-Fadenstück trägt. Dieser Faden wird zwischen die Zähne gesteckt. Nach dem Einschalten des Gerätes schwingt und dreht sich der Faden und reinigt so den Zwischenraum.

Unsere Empfehlung für Sie:

- Zahnseide ungewachst**
- Zwischenraum-Zahnbürste Curaprox**
 - Einsätze **Curaprox CPS 06 blau (ultrafein)**
 - Einsätze **Curaprox CPS 08 lila (superfein)**
 - Einsätze **Curaprox CPS 11 grün**
 - Einsätze **Curaprox CPS 14 orange**
- Halter Zahnseide+Zahnstocher Curaprox Flosspic DF 966**

Wussten Sie schon, dass trotz sorgfältigster häuslicher Mundpflege ca. 30 Prozent der Zahnoberflächen nicht erreicht werden? Die dort verbleibenden Beläge und Bakterien können **Karies**, **Parodontose** und **Mundgeruch** verursachen. Mit einer **Professionellen Zahnreinigung** in der Praxis werden sämtliche Beläge schonend und gründlich entfernt.