



Mundhygiene und Ernährung

Regelmässige und individuell auf Sie abgestimmte Behandlungsintervalle (Recall) sorgen für Ihr orales Wohlbefinden und sind entscheidend für die Vermeidung bzw. Früherkennung von krankhaften Prozessen und dies nicht nur im oralen Bereich. Kranke Zähne und Zahnfleisch können Auswirkungen auf den allgemeinen Gesundheitszustand (z.B. Herz- und Kreislauferkrankungen, Hirnschlag) haben.

Tipps zur Mundhygiene

Manuelle – oder elektrische Zahnbürste?

Generell lässt sich sagen, dass die elektrischen Zahnbürsten der neusten Generation (Schall/Ultraschallzahnbürsten) der manuellen Reinigung überlegen sind. Doch es gilt diese auch richtig anzuwenden, denn sonst fügen Sie Ihren Zähnen und Ihrem Zahnfleisch mehr Schaden als Nutzen zu. Unser Prophylaxeteam wird Sie individuell beraten können.

Zahnpasta/Fluoride

Umfangreiche Studien der letzten 50 Jahre haben gezeigt, dass Zahnpasta mit einem Fluoridanteil von 1400 ppm F⁻ die Widerstandsfähigkeit des Zahnschmelzes erhöhen und die Zähne so vor Karies schützen. Bei Kindern von 0-6 Jahren wird eine F⁻-Konzentration von 250 ppm empfohlen. Diese ist in den Kinderzahnpasta richtig dosiert.

Mundspülungen

Die Zahnspülung ist ein wirksamer Kariesschutz in Ergänzung zum täglichen Zähneputzen. Besonders geeignet bei Trägern von Spangen, Brücken etc. Und unterwegs wenn keine Möglichkeit zum Zähneputzen besteht.

Zahngelées

Gelée dient zur Karies-Intensivprophylaxe dank dem wirksamen Fluorid in hoher Konzentration. Für weitere Infos beraten wir Sie gerne!

Ernährung

Sobald der erste Zahn im Kleinkindalter in der Mundhöhle durchgebrochen ist, beginnt bereits der Angriff der Bakterien auf die Zahnschubstanz. Besonders zuckerhaltige Speisen sind für das Wirken dieser säurebildenden Bakterien verantwortlich. Daher spielt die Ernährung für die Zähne eine grosse Rolle. Für die Entstehung von Karies ist hierbei entscheidend, wie gross der Anteil an Süssigkeiten und süssen Getränken bei der Ernährung ist, besonders aber, je häufig diese Nahrung verzehrt wird. Der Speichelfluss im Mund sorgt nur in ausserordentlich geringem Ausmass für eine kontinuierliche Reinigung an den Glatflächen der Zähne. Gleichzeitig wird damit der direkte Abbau von Zucker durch die Plaque-Bakterien langsam neutralisiert. Wird dieser Neutralisierungsprozess jedoch durch das Aufnehmen von Zwischenmahlzeiten (Süssigkeiten) wieder und wieder unterbrochen, so werden die schmelzerstörenden Bakterien stets aktiv sein!

