



Tipps für die Mundgesundheit zu Hause

- Putzen Sie Ihre Zähne täglich zweimal jeweils zwei Minuten. Reinigen Sie die Zahnzwischenräume einmal pro Tag mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.
- Zahnpflege beginnt mit dem Durchbruch des ersten Milchzahns. Für Kinder gibt es spezielle Lernzahnbürsten mit kleinen schmalen Bürstenköpfen. (siehe unsere Tipps für die richtige Mundhygiene von Kinderzähnen)
- Kinder lernen das Zähneputzen am besten nach der KAI-Methode: erst Kauflächen, dann Außenflächen, dann Innenflächen putzen.
- Beachten Sie, dass Kinderzähne bis ins späte Grundschulalter nachgeputzt werden müssen. Erst dann beherrschen Kinder die Bewegungen so gut, dass sie selbst putzen können.
- Erwachsene sollten ihre Zähne mit fegenden und rüttelnden Bewegungen putzen. Das schont das Zahnfleisch und Zahnbelag wird am besten entfernt.
- Drücken Sie beim Zähneputzen nicht zu fest auf, um Zahnfleisch und Zahnhals nicht zu verletzen.
- Wechseln Sie Zahnbürsten regelmäßig aus. Nach einer überstandenen Erkältung sollte die Zahnbürste immer ausgetauscht werden.
- Verwenden Sie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten zum Reinigen der Zahnzwischenräume. Ziehen Sie dabei die Zahnseide nicht nur im Zahnzwischenraum rauf und runter. Passen Sie den Faden den Rundungen der Zähne an, um so auch die Rückseiten der Zähne zu reinigen.
- Zwischenraumbürsten gibt es in unterschiedlichen Größen. Pressen Sie die Bürsten nicht mit Gewalt in den Zwischenraum. Verwenden Sie jeweils die passende Größe der Zahnzwischenraumbürste.
- Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahncreme für Erwachsene und eine Zahnpasta mit reduziertem Fluoridgehalt für Kinder.
- Die Zähne können Sie zusätzlich mit Fluoridgelee oder Mundspüllösungen fluoridieren. Lassen Sie sich aber zuvor von Ihrem Zahnarzt beraten.
- Mundgeruch wird meistens von bakteriellem Belag auf der Zunge verursacht. Mit Zungenschaber oder -bürste lässt sich der Belag entfernen. So wird der Mundgeruch beseitigt