

Dr. med. univ. Peter Hein
Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

A-8600 Bruck/Mur
Minoritenplatz 12/I

T: +43 / 3862 / 51790
F: +43 / 3862 / 51790 - 13
E: hein@zahnarzt-hein.at
W: www.zahnarzt-hein.at



Mundhygiene

Zähneputzen ist unersetzlich!

2-3maliges Zähneputzen pro Tag die wirkungsvollste Waffe gegen hartnäckige 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 in Ihrem Mund an. Zwischendurch empfiehlt es sich mit zuckerfreien Zahnpflege-Kaugummis auf Xylitbasis oder mit Bicarbonat den pH-Wert im Mund wieder ins Lot bringen.

Die richtige Putztechnik

Damit Sie keine Zahnbereiche vergessen, wäre es sinnvoll, sich eine systematische Putztechnik anzugewöhnen. Achten Sie darauf, jeden Zahn zu putzen. Auch Zähne mit Füllungen oder Kronen brauchen Pflege. Neben einem ritualisierten Putzvorgang ist vor allem die richtige Putztechnik wichtig. Gerne zeigen wir Ihnen die ideale Technik für Sie, denn durch falsches Zähneputzen, kann auch viel zerstört werden. So sehen wir immer wieder Patienten, die sich mit harten Bürsten und falscher Technik den Schmelz von den Zähnen wegschrubben und daher die empfindlichen Zahnhälse freilegen.

Die Innen- und Außenseiten der Zähne reinigen Sie besser mit kleinen kreisenden Bewegungen. Dazu ist nur sehr wenig Kraft nötig, da die Plaquebakterien meist einfach abwischbar sind. Die Borstenspitzen neigen Sie am besten leicht Richtung Zahnfleischrand, um auch den Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch zu pflegen. Führen Sie die Bürste mit massierenden Bewegungen auch direkt über das Zahnfleisch um dieses zu straffen.

Durch die richtige Zahnputztechnik, beugen Sie einer Zahnbettterkrankung vor.

Anschließend ist die Benutzung der Zahnseide oder von Zahnzwischenraumbürsten angesagt. Um die durch die Zahnseide gelockerten Beläge dann ganz zu entfernen, spülen Sie mit einer milden Spüllösung oder einfach gründlich mit Wasser nach.

Ihre Zahnbürste

Ob Sie elektrische Zahnbürsten bevorzugen oder lieber von Hand putzen ist Geschmackssache. Sie sollten auf jeden Fall zwei bis drei Minuten lang für das Reinigen Ihrer Zähne aufbringen. Oft fällt elektrisches Putzen leichter, weil die Bürste automatisch die richtige Putzbewegung ausführt.

Eine normale Zahnbürste sollte:

- Kunststoff-Borsten haben (aus Hygienegründen keine Naturhaar-Borsten)
- weiche bis maximal mittelharte Borsten aufweisen
- gerundete Borstenenden haben
- einen kleinen Kopf haben, um alle Winkel zu erreichen
- der Bürstenkopf sollte etwas angewinkelt sein
- das Borstenfeld gleichlang sein

Bitte denken Sie daran, die Zahnbürste nach Benutzung gut auszuspülen und dann gut trocknen zu lassen. Spätestens alle drei Monate sollte eine neue Zahnbürste her. Aber daran scheitert es oft: Pro Jahr und Kopf kaufen Herr und Frau Österreicher im Durchschnitt 2 Zahnbürsten!