Die tägliche Routine für gesunde Zähne und frisches Mundgefühl

Warum die tägliche Mundpflege mehr als nur Routine ist

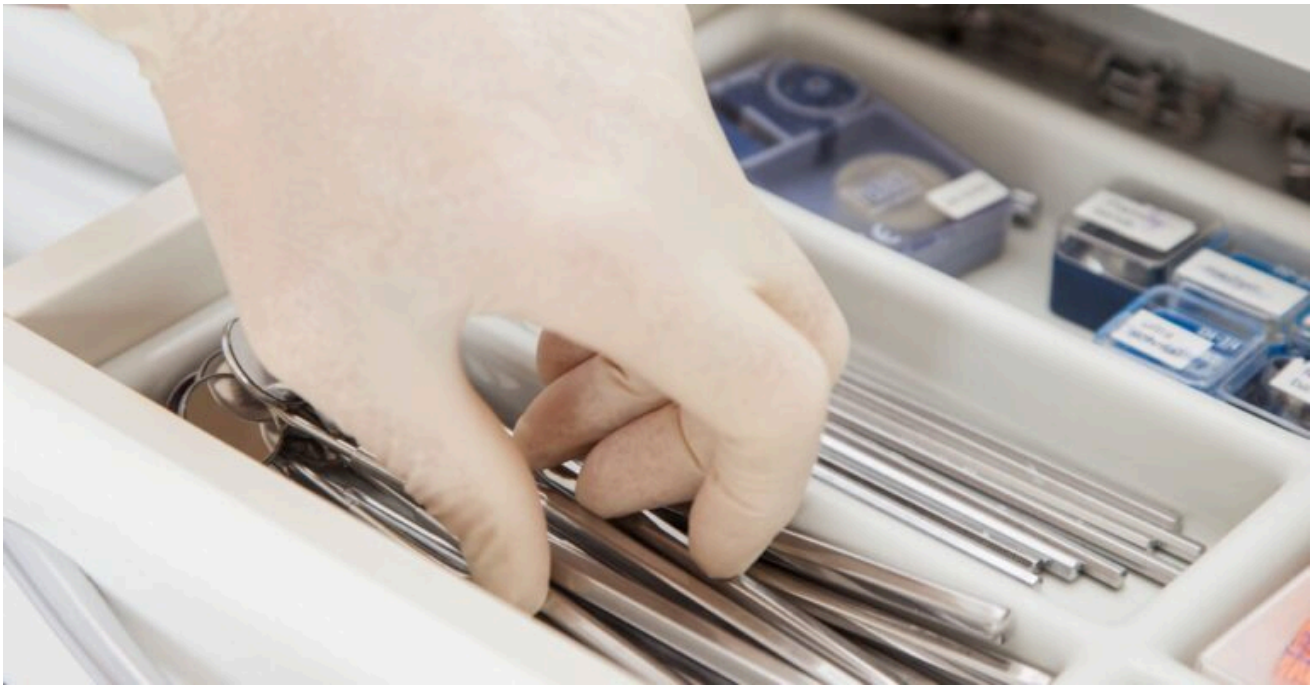
Die Zähne sind täglich vielen Belastungen ausgesetzt: Kaffee, Tee, Zucker und Säuren aus Lebensmitteln greifen den Zahnschmelz an. Hinzu kommen Bakterien, die sich in Zahnbelag verwandeln und langfristig Karies oder Zahnfleischentzündungen verursachen können. Wer dauerhaft gesunde Zähne behalten möchte, kommt um eine gründliche und regelmäßige Pflege nicht herum. Die gute Nachricht: Mit einigen gezielten Gewohnheiten im Alltag lässt sich viel erreichen. Dieser Artikel zeigt die wichtigsten Schritte, die Sie selbst umsetzen können.

Die richtige Putztechnik: Grundlage für saubere Zähne

Viele Menschen putzen ihre Zähne zu schnell oder mit zu viel Druck. Eine gründliche Reinigung dauert etwa zwei Minuten. Nutzen Sie eine weiche bis mittelharte Bürste und führen Sie diese in kreisenden Bewegungen vom Zahnfleisch zur Kaufläche. Vergessen Sie die Innenseiten der Zähne nicht, dort sammeln sich oft die meisten Beläge. Elektrische Zahnbürsten mit Timer können helfen, die Zeit einzuhalten. Wichtig ist, dass Sie die Bürste nach spätestens drei Monaten wechseln, da abgenutzte Borsten weniger effektiv reinigen.

Zahnseide und Interdentalbürsten: Die Lücken richtig säubern

Eine Zahnbürste erreicht die Zwischenräume nicht vollständig. In diesen schmalen Lücken entstehen jedoch besonders häufig Karies und Zahnfleischprobleme. Verwenden Sie daher täglich Zahnseide oder Interdentalbürsten. Führen Sie die Seide vorsichtig zwischen den Zähnen hindurch und bewegen Sie sie in einer C-Form um jeden Zahn. Bei größeren Lücken sind Interdentalbürsten oft einfacher zu handhaben. Achten Sie darauf, die Bürstchen nicht mit Gewalt durchzudrücken, sondern die richtige Größe zu wählen.



Mundspülung: Ergänzung mit Bedacht einsetzen

Mundspülungen können die Reinigung unterstützen, ersetzen aber nicht das Putzen und die Zahnseide. Antibakterielle Spülungen reduzieren die Keimzahl im Mund, sollten aber nicht dauerhaft verwendet werden, da sie auch die gesunde Mundflora beeinträchtigen können. Für den täglichen Gebrauch eignen sich milde, fluoridhaltige Spülungen besser. Sie stärken den Zahnschmelz und beugen Karies vor. Lassen Sie die Spülung nach dem Putzen etwa 30 Sekunden im Mund einwirken und spülen Sie nicht mit Wasser nach, damit die Wirkstoffe länger haften bleiben.

Die Zunge nicht vergessen

Auf der Zungenoberfläche siedeln sich ebenfalls viele Bakterien an, die Mundgeruch verursachen können. Ein Zungenreiniger oder die Rückseite einer Zahnbürste entfernen diesen Belag sanft. Führen Sie das Instrument vom Zungenrücken nach vorne und wiederholen Sie den Vorgang zwei- bis dreimal. Das verbessert nicht nur den Atem, sondern reduziert auch die Gesamtkeimzahl im Mund.

Ernährung und Getränke: Was den Zähnen wirklich hilft

Zuckerhaltige Speisen und säurehaltige Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte oder Wein greifen den Zahnschmelz an. Reduzieren Sie den Konsum und trinken Sie solche Getränke möglichst zu den Mahlzeiten, damit der Speichel die Säuren besser neutralisieren kann. Nach dem Genuss von Säurehaltigem sollten Sie mindestens 30 Minuten warten, bevor Sie die Zähne putzen, da der Schmelz sonst zusätzlich abgerieben wird. Wasser und ungesüßter Tee

sind die zahnfreundlichsten Durstlöscher. Kaugummi ohne Zucker nach dem Essen regt den Speichelfluss an und hilft, den pH-Wert im Mund zu stabilisieren.



Regelmäßige professionelle Reinigung und Kontrolle

Selbst bei bester häuslicher Pflege bleiben manchmal Stellen unerreicht. Zahnstein und hartnäckige Beläge lassen sich nur in der Praxis entfernen. Eine professionelle Zahnreinigung (PZR) sollte einmal bis zweimal im Jahr erfolgen. Dabei werden auch die Zahnfleischtaschen kontrolliert und eventuelle Entzündungen frühzeitig erkannt. Die Zahnarztpraxis Pohlmeyer + Partner in Rheine bietet eine solche umfassende Prophylaxe an, die auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Neben der Reinigung wird auch der Zustand von Zähnen und Zahnfleisch beurteilt, sodass Probleme frühzeitig behandelt werden können.

Was Sie bei Zahnfleischbluten beachten sollten

Blutet das Zahnfleisch beim Putzen oder bei der Verwendung von Zahnseide, ist das oft ein Zeichen für eine Entzündung (Gingivitis). Viele Menschen putzen dann an dieser Stelle weniger gründlich, was die Entzündung verstärkt. Dabei ist es wichtig, die betroffenen Areale besonders vorsichtig, aber gründlich zu reinigen. Wenn die Blutung nach einigen Tagen nicht nachlässt oder Schmerzen hinzukommen, sollten Sie einen Zahnarzt aufsuchen. Die Zahnarztpraxis Pohlmeyer + Partner kann die Ursache abklären und eine geeignete Behandlung einleiten.

Zahnfleischentzündungen sind in frühen Stadien gut heilbar, können sich aber unbehandelt zu Parodontitis entwickeln, die den Kieferknochen angreift.

Kinderzähne: Von Anfang an die richtige Pflege

Schon bei den ersten Milchzähnen beginnt die Zahnpflege. Verwenden Sie eine weiche Babyzahnbürste und eine reiskorngroße Menge fluoridhaltiger Zahnpasta. Ab dem zweiten Lebensjahr kann die Menge auf eine erbsengroße Portion erhöht werden. Kleinkinder sollten beim Putzen beaufsichtigt werden, bis sie die Technik sicher beherrschen. Auch die regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt ist wichtig, um Zahnfehlstellungen oder Karies frühzeitig zu erkennen. Die Praxis in Rheine legt Wert auf eine kindgerechte Betreuung, die Ängste nimmt und die Kleinen an die Routine gewöhnt.



Zahnersatz und Implantate: Besondere Pflege erforderlich

Kronen, Brücken und Implantate benötigen eine noch sorgfältigere Reinigung als natürliche Zähne. An den Übergängen zum Zahnfleisch können sich besonders leicht Bakterien ansammeln. Verwenden Sie spezielle Interdentalbürsten oder Zahnseide mit einem Faden, der für Brücken geeignet ist. Bei Implantaten ist die tägliche Pflege entscheidend, um Entzündungen des umliegenden Gewebes (Periimplantitis) zu vermeiden. Lassen Sie sich in der Praxis zeigen, welche Hilfsmittel für Ihren individuellen Zahnersatz am besten geeignet sind.

Zahnarztpraxis Pohlmeyer + Partner in sozialen Netzwerken Facebook Instagram