

# Bitte recht freundlich!

*Ein strahlendes Lächeln wirkt wahre Wunder: Es macht uns sympathisch und attraktiv – und verbreitet gute Laune.*



Lächeln bringt Lebensfreude. Wer offen und fröhlich die Zähne zeigt, steckt andere Menschen mit seiner guten Laune an – und öffnet ihr Herz. Schöne Zähne sind unser größter Sympathiefaktor: Sie sorgen nicht nur für eine positive Ausstrahlung, sie stehen heute auch für Vitalität und Erfolg. Denn Menschen mit gepflegten Zähnen werden nicht nur als attraktiv eingeschätzt, sondern auch als diszipliniert, leistungsorientiert, intelligent und gesellig – wie verschiedene Studien und Meinungsumfragen ergaben. Sie zeigten außerdem, dass ein strahlendes Lächeln der Schlüssel zum beruflichen Aufstieg sein und die Karriere fördern kann.

Gesunde Zähne verbessern also nicht nur das eigene Wohlbefinden, sie machen gleichzeitig den besten Eindruck auf die Mitmenschen. Wer gut ankommen will, sollte daher täglich zweimal gründlich

die Zähne putzen. Mit der richtigen Einstellung zur Mundhygiene gelingt das spielend: Sie gilt heute nicht mehr als lästige Pflicht, sondern gehört selbstverständlich zur Körperpflege – wie das Frisieren, Rasieren, Barttrimmen oder Schminken.

### *Putzen fürs perfekte Lächeln*

Schöne Zähne kann heute in Deutschland jeder Mensch haben: Die breite Palette der Hilfsmittel für die häusliche Mundhygiene und die moderne Zahnmedizin machen's möglich. Zahnpasta und Zahnbürste gehören zur Grundausstattung in jedem Badezimmer. Entscheidend ist aber nicht nur das gute „Werkzeug“, es kommt auch auf die richtige Anwendung an. Und die ist gar nicht so einfach. So zeigen Untersuchungen, dass

80 Prozent der Erwachsenen mindestens einen Bereich im Mund nicht gründlich genug reinigen – vor allem die Innenseiten der Zähne kommen häufig zu kurz. Auch die hinteren Backenzähne werden von vielen Menschen nicht lange genug geputzt. Eine gängige Regel lautet: Zweimal täglich jeweils zwei Minuten Zähneputzen! Das ist zwar leicht zu merken – aber so individuell wie der Mensch ist auch sein Gebiss. Wie lange es dauert, bis die Zähne wirklich sau-

ber sind, lässt sich daher nicht generell sagen. Am besten findet das jeder für sich selbst heraus: mit Hilfe von Färbetabletten.

### *Machen Sie den Farbttest!*

Putzen Sie zunächst Ihre Zähne wie immer. Kauen Sie anschließend eine spezielle Plaque-Färbetablette (in Apotheken erhältlich). Sie färbt alle verbliebenen Zahnbeläge ein. Gehen Sie nun mit der Zunge über die angefärbten Stellen: Was Sie wegwischen können, ist gefärbter Speichel. Was kleben bleibt, ist Zahnbelag, den Sie beim Putzen nicht erwischt haben. Diese Stellen müssen Sie also besser putzen. Wenn Sie einige Male so vorgehen, wissen Sie sehr bald, auf welche Bereiche im Mund Sie besonders

achten müssen und wie lange es tatsächlich dauert, bis Ihre Zähne wirklich sauber sind.

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, müssen Sie eventuell Ihre Putztechnik ändern. Sie werden schnell bemerken, dass die Plaque vor allem im Bereich der Zahnzwischenräume und am Zahnfleischrand hängen bleibt. Um hier gründlich zu reinigen, empfehlen Zahnärzte allen Verwendern einer Handzahnbürste folgende Putztechnik: Die



## PROFI-BLEACHING FÜR ZU HAUSE

**Einfach, bequem, wirkungsvoll**

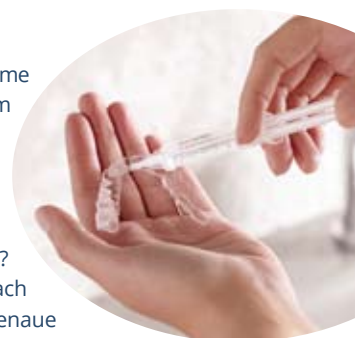
Strahlend weiße Zähne gelten in der heutigen Zeit als gängiges Schönheitsideal. Doch die Realität sieht leider oft anders aus: Die meisten Zähne verfärben sich mit zunehmendem Alter und wirken oft grau oder gelblich, woran vor allem der Genuss von Kaffee, Tee, Rotwein oder Nikotin schuld sein kann.

### PASSGENAUE SCHIENEN FÜR DIE ZAHNAUFHELLUNG ZU HAUSE

Die eigene Zahnfarbe einfach um Nuancen aufhellen und hässliche Ablagerungen beseitigen – das geht jetzt einfach und effektiv auch zum Selbermachen: Mit dem professionellen Home-Bleaching und individuell gefertigter Schiene von Flemming Dental. Die Qualitätsschiene stellt einen gleichmäßigen Kontakt mit den Zähnen sicher, was den Tragekomfort und die Effektivität erhöht. Nach einem ausführlichen Beratungsgespräch mit dem Zahnarzt nimmt dieser einen Abdruck, und schon 48 Stunden später ist die maßgefertigte Schiene für die Anwendung zu Hause fertig.

Das hochwirksame Bleachinggel vom bekannten Hersteller Philips gibt es gleich mit dazu. Wie es funktioniert?

Das Gel einfach in die passgenaue Schiene geben und diese je nach Wirkstoff 2-mal täglich 15 Minuten (Philips ZOOM DayWhite) oder über Nacht (Philips ZOOM NiteWhite) tragen.



Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach Flemming Dental!

[www.zahnersatz-flemming.de/zahnaufhellung](http://www.zahnersatz-flemming.de/zahnaufhellung)

**FLEMMING**  
Ihre Dental-Experten vor Ort



Zahnbürste in einem Winkel von etwa 45 Grad am Zahnfleischsaum ansetzen und mit leichtem Druck rüttelnd bewegen. Die Rüttelbewegungen müssen dabei so klein sein, dass die Borsten auf der Stelle arbeiten – nur dann dringen sie auch in die kritischen Bereiche am Zahnfleischrand und etwas in die Zahnzwischenräume vor.

## *Sauber mit System*

Horizontales hin und her Schrubben ist dagegen nicht zu empfehlen: Es ist nicht nur wirkungslos, viele Menschen üben dabei mit ihrer Handzahnbürste auch zu viel Druck aus. So besteht die Gefahr, dass Zähne und Zahnfleisch Schaden nehmen.

Entscheidend für den Putzerfolg ist außerdem ein systematisches Vorgehen: Konzentrieren Sie sich möglichst voll und

ganz auf die Zahnpflege und halten Sie am besten immer die gleiche Putzfolge ein, damit sie gewissermaßen in Fleisch und Blut übergeht. Untersuchungen zeigen, dass viele Menschen beim Zähneputzen zu „sprunghaft“ sind: Sie bürsten erst hier, dann dort, wechseln spontan vom Frontbereich zu den Backenzähnen oder vom Ober- zum Unterkiefer. Doch bei unsystematischem Vorgehen besteht die Gefahr, dass so manche Zahnfläche vergessen wird.

## *Zahnseide reinigt Zwischenräume*

Mit der Zahnbürste putzen Sie die Außen-, Innen- und Kauflächen Ihrer Zähne. Damit sind sie allerdings nicht rundum sauber, denn alle Zähne haben mindestens vier Seiten – die Backenzähne sogar fünf: Auch dort, wo Zähne dicht beieinander stehen und sich

gegenseitig anzulehnen scheinen, ist eine Seitenfläche. Und gerade in diesen Zwischenräumen nisten sich schädliche Bakterien besonders gerne ein.

Zahnseide gilt als das beste Hilfsmittel, um diese Schlupfwinkel zu säubern. Schon Jugendliche sollten regelmäßig fädeln, aber auch für Erwachsene ist es nie zu spät, um mit der umfassenden Mundhygiene zu beginnen. Für Ungeübte und bei eng stehenden Zähnen erleichtert gewachste Zahnseide das Einführen. Hilfreich für Erstverwender und Kinder kann Zahnseide im Halter sein. Sind die Zahnzwischenräume bereits größer, werden sie am besten mit Interdentalbürstchen gesäubert. Sie sind leicht anzuwenden – einfach behutsam in den Zwischenraum einführen und vorsichtig mehrfach hin und her bewegen.

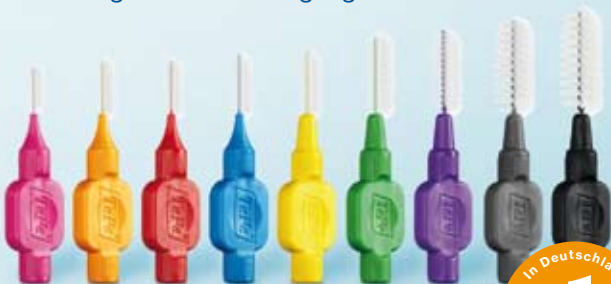


## Der Zahn hat 5 Seiten – putzen Sie alle?



Schonende Reinigung der Zahnzwischenräume, von Zahnärzten empfohlen

### TePe Interdentalbürsten – Professionell und besonders effizient Für die tägliche Tiefenreinigung



In individuellen Größen. Für eine einfache und besonders effektive Tiefenreinigung zwischen den Zähnen.



### TePe EasyPick™ – Einfach, schnell und effektiv

Für unterwegs und zwischendurch



Erhältlich bei Ihrem Zahnarzt und in Ihrer Apotheke sowie in ausgewählten Drogerien.



In Zusammenarbeit mit Zahnärzten entwickelt.

[www.tepe.com](http://www.tepe.com)