

Gesunde Zähne machen glücklich

Wie bleiben Zähne und Zahnfleisch lange gesund? LÜCKENLOS gibt die entscheidenden Tipps.

Tipp 1

Zweimal täglich Zähne putzen

Sie müssen nicht nach jeder Mahlzeit die Zahnbürste schwingen – morgens und abends jeweils mindestens zwei Minuten zu putzen genügt völlig. Wie lange es allerdings dauert, bis alle Zähne sauber sind, kann individuell unterschiedlich sein. Kauen Sie nach dem Zähneputzen eine Plaque-Färbetablette (bekommen Sie in der Apotheke). Sie zeigt Ihnen, wo noch bakterielle Zahnbeläge sind.

Tipp 2

Richtig putzen

Einschlägige Untersuchungen zeigen, dass viele Menschen ihre Zahnputztechnik noch deutlich verbessern könnten. Wer seine Zahnpflege optimieren möchte – auch unter Berücksichtigung der individuellen Problemzonen im Mund –, sollte sich nicht scheuen, den Zahnarzt um Rat zu fragen: Er kennt den Zahnstatus seiner Patienten ganz genau und weiß, ob und wo eine erhöhte Anfälligkeit für Karies oder Zahnfleischentzündungen besteht.



Tipp 3

Zahnpasta mit Fluorid verwenden

Bei der Auswahl einer geeigneten Zahnpasta ist ein Aspekt besonders wichtig: Benutzen Sie unbedingt eine Zahncreme mit Fluorid! Fluorid härtet den Zahnschmelz, macht ihn widerstandsfähiger gegen aggressive Säuren und schützt so vor Karies – das ist wissenschaftlich eindeutig belegt.

Tipp 4 **Kontrolluntersuchungen wahrnehmen**

Unverzichtbar für eine optimale Zahngesundheit ist der halbjährliche Kontrollbesuch beim Zahnarzt. Diese Vorsorgeuntersuchungen sind für gesetzlich Versicherte kostenlos und werden im Bonusheft registriert.

Tipp 5 **Zahngesunde Lebensmittel essen**

Zähne lieben es knackig: Salat, Gemüse, Obst, Müsli und Nüsse, aber auch Hülsenfrüchte, Vollkornbrot oder kurz gebratenes Fleisch erfordern intensives Kauen – das festigt den Zahnschmelz. Zusätzlich entfalten pflanzliche Lebensmittel wie Fenchel, Kohl, Lauch und Sellerie aufgrund des hohen Fasergehalts eine gewisse Reinigungswirkung an der Zahnoberfläche. Kräftiges Kauen massiert außerdem das Zahnfleisch und stimuliert die Speichelbildung. Und Speichel sorgt für eine natürliche Selbstreinigung der Zähne: Er neutralisiert Säuren aus der Nahrung und versorgt den Zahnschmelz mit Mineralien.

Tipp 6 **Mit fluoridiertem Salz würzen**

Wer Speisesalz mit Fluorid verwendet, schützt seine Zähne zusätzlich vor Karies.

Tipp 7 **Nicht zwischendurch naschen**

Zähne brauchen zwischendurch Erholung. Verzichten Sie möglichst auf Zwischenmahlzeiten, und naschen Sie vor allem nicht über den Tag verteilt – denn mit zuckerhaltigen Süßigkeiten „füttern“ Sie jedes Mal die Kariesbakterien in Ihrem Mund.

Tipp 8 **Auch die Zunge reinigen**

Zur guten Mundhygiene gehört auch die tägliche Reinigung der Zunge mit einem Zungenschaber. Denn auch auf der Zunge sammeln sich viele Bakterien – sehr häufig sitzen hier die Auslöser von Mundgeruch.



05

SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT MIT TEBODONT®

Die natürliche Alternative mit Teebaumöl

- ohne Alkohol & ohne Parabene
- bei Beschwerden im Mund- und Rachenraum
- Zahnfleischentzündungen
- Zahnfleischbluten, Herpes & Aphten



So einfach geht's...
QR-Code scannen,
informieren und gleich
nach Hause bestellen!
www.natim.com



Bestellbar in Ihrer Apotheke
oder über www.natim.com