

# Jetzt zahngesund durchstarten!

*Haben Sie schon gute Vorsätze fürs neue Jahr? Falls nicht: Hier sind die besten Tipps, was Sie sich in punkto Zahngesundheit vornehmen könnten.*

**E**ndlich abnehmen, das Rauchen aufgeben oder Sport treiben – zu Beginn eines Jahres wollen viele Menschen etwas in ihrem Leben ändern. Obwohl die Gesundheit bei den meisten im Vordergrund steht, kommt das Thema „Zähne besser putzen“ nur selten auf die Liste der guten Vorsätze. Daher unser Vorschlag: Nehmen Sie sich dieses Jahr doch einmal vor, bei der Pflege des Körpers ganz oben anzufangen! Gesund beginnt im Mund – von einem kariesfreien Gebiss und intaktem Zahnfleisch profitiert auch die Allgemeingesundheit.

## *Nicht zwischendurch naschen*

Kariesbakterien freuen sich über regelmäßigen Zuckernachschub. Setzen Sie die Keime auf Diät, und essen Sie Süßes nur nach einer Hauptmahlzeit. Verzichten Sie ansonsten auf Zwischenmahlzeiten – auch Ihre Zähne brauchen Pausen, in denen sie sich erholen und der Speichel den Zahnschmelz remineralisieren kann.

## *Auf Softdrinks verzichten*

Guter Vorsatz! Denn Softdrinks und auch Sportlergetränke greifen die Zähne an. Daran ist nicht nur der Zucker schuld – vielen dieser Getränke werden außerdem Säuren wie Zitronensäure, Ascorbinsäure (Vitamin C) oder Phosphorsäure zugesetzt. Sie alle können Mineralien aus dem Zahnschmelz herauslösen und zur sogenannten Erosion führen: Schluck für Schluck wird der Zahnschmelz immer dünner.



### *Volle Konzentration aufs Putzen*

Wir tun es zweimal täglich, Zähneputzen ist Routine. Wie bei jeder Routinesache können sich aber auch bei der Zahnpflege leicht Nachlässigkeiten einschleichen. Wir lassen uns ablenken, die Gedanken sind ganz woanders – wohl jeder von uns hat sich zwischendurch schon mal die Frage gestellt: „Habe ich die Innenseite oben links jetzt eigentlich geputzt?“ Ein guter Vorsatz könnte deshalb lauten: Ab sofort bin ich vor dem Badezimmerspiegel wieder voll konzentriert und putze systematisch, damit bei der Reinigung keine Zahnfläche vergessen wird.

### *Täglich auch die Zahnzwischenräume reinigen*

Das Zahnfleisch ist empfindlich, es kann sich schnell entzünden. Ein neuralgischer Punkt ist vor allem der Zahnzwischenraum: Da die Zahnbürste ihn nicht erreichen kann, bleiben hier nach dem normalen Putzen bakterielle Zahnbeläge zurück, die schon bald eine Zahnfleischentzündung auslösen. Um das zu vermeiden, sollten täglich auch die Zahnzwischenräume geputzt werden, mit Zahnseide oder Zwischenraumbürsten.

### *Zweimal jährlich zum Zahnarzt gehen*

Ein Anruf genügt: Der Kontrolltermin beim Zahnarzt ist schnell vereinbart. Er kostet nichts, gibt aber Sicherheit. Entweder ist alles in Ordnung – oder ein Problem wird rechtzeitig festgestellt und behandelt, bevor größerer Schaden entsteht. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen ihren Versicherten deshalb zwei Kontrolluntersuchungen pro Jahr. Ein tolles Angebot, das Sie wahrnehmen sollten!

### *Den Profi putzen lassen*

Wenn Sie schon einmal da sind: Fragen Sie Ihren Zahnarzt doch nach einer professionellen Zahnreinigung (PZR). Regelmäßig durchgeführt, beugt sie erwiesenermaßen Karies und Parodontitis vor. Weil das so ist, gewähren viele gesetzliche Krankenkassen einen Zuschuss.

### *Lücken schließen*

Falls Ihnen ein Zahn fehlen sollte, könnten Sie sich für dieses Jahr vornehmen, die Lücke schließen zu lassen. Denn den benachbarten Zähnen fehlt der seitliche Halt, sie beginnen daher allmählich zu kippen, und schließlich verschiebt sich die ganze Zahnreihe. Der Zahnarzt kann mit verschiedenen Möglichkeiten für Abhilfe sorgen. Fragen Sie ihn – denn lückenlos geht's besser!



## Protefix® Haft-Creme Extra-Stark

Ideal bei schwierigeren Haftproblemen. **Protefix® Haft-Creme** mit **4-fach Effekt** wirkt dank ihrer Nass-Haftkraft sofort und gibt Sicherheit, Schutz und Tragekomfort für den Tag.

- 1. Nass-Haftkraft:** direkt auf die feuchte Prothese auftragbar
- 2. Starker Halt:** Extra-Stark mit Langzeit-Wirkung
- 3. Schutz:** hilft das Eindringen von Speiseresten unter die Prothese zu verhindern
- 4. Tragekomfort:** elastische Polsterung zwischen Zahnfleisch und Prothese

**Protefix® Haft-Creme Extra-Stark mit Nass-Haftkraft**, auch in den speziellen Sorten **Neutral, Aloe Vera** und **Frisch**.



## Protefix® Haft-Polster

Für die besonderen Probleme während der Interimszeit. Oder bei extrem starker Rückbildung von Ober- oder Unterkiefer

- schützt wirksam vor Druckstellen und Entzündungen
- gaumenfreundliches Vliesgewebe
- mit Nass-Haftkraft

**Protefix®**  
mit Nass-Haftkraft

**Sicher  
ist besser!**