



Zähne gut, alles gut

Zwischen Mundgesundheit und Allgemeinbefinden besteht eine sehr viel engere Wechselwirkung, als die meisten von uns annehmen. Bakterielle Zahnbeläge attackieren nicht nur den Zahnschmelz, sondern auch das Zahnfleisch – es entzündet sich, ist geschwollen oder gerötet, blutet beim Putzen. Schnell kann sich die Entzündung ausbreiten: Das angegriffene Gewebe zieht sich zurück, zwischen Zähnen und Zahnfleisch bilden sich Taschen, die mit der Zeit immer größer werden. Tiefe Zahnfleischtaschen sind ideale Schlupfwinkel für Bakterien. Von der Zahnbürste unerreichbar, können sie sich dort weiter vermehren und nagen schließlich sogar am Knochen. Die betroffenen Zähne verlieren damit ihre Stütze und werden zu Wackelkandidaten.

Stress fürs Immunsystem

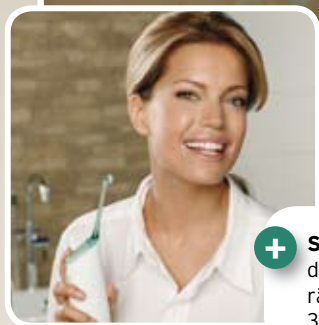
Aber nicht nur den Zähnen droht Gefahr: Chronische Entzündungen in der Mundhöhle beeinträchtigen unter Umständen auch die Allgemeingesundheit. Denn Krankheitskeime, die in Zahnfleischtaschen nisten, gelangen auch in die Blutbahn und können sich so im ganzen Körper ausbreiten. Studien zeigen, dass Parodontitisbakterien in der Lage sind, die Gefäßwände zu besiedeln und dort Entzündungen auszulösen, die der Arterienverkalkung Vorschub leisten – mit diesen Kalkablagerungen in den Adern wächst das Risiko eines Herzinfarkts. Bestimmten Erregern gelingt es außerdem, vom Zahnfleisch aus bis in die Gelenke vorzudringen. Dort verursachen sie immer wieder Entzündungsreaktionen, die schließlich zur Entwicklung einer rheumatischen Erkrankung führen können.

Sogar ein Zusammenhang zwischen Zahnfleischerkrankung und Zuckerkrankheit (Diabetes) wurde nachgewiesen. Und zwar in beiden Richtungen! Parodontitis setzt – wie jede chronische Infektion – das Immunsystem unter Dauerstress. Die dabei ausgeschütteten Immunbotenstoffe helfen, die Körperabwehr zu steuern, sie haben jedoch Nebenwirkungen: Sie hemmen die Insulin-Aktivität. Das körpereigene Hormon reguliert den Blutzuckerspiegel – lässt seine Wirkung nach, steigt das Diabetesrisiko. Besteht bereits eine Zuckerkrankheit, begünstigt die Parodontitis starke Schwankungen der Zuckerwerte und fördert so die Entwicklung von Diabetes-Folgeerkrankungen wie Nierenschäden, Nervenleiden und Herz-Kreislaufprobleme. Gesundes Zahnfleisch ist also gerade für Diabetiker sehr bedeutsam! Andersherum schwächt ein

Die tägliche Mundhygiene schützt nicht nur Ihre Zähne und das Zahnfleisch. Durch gründliches Putzen und regelmäßige Zahnarztbesuche stärken Sie auch Ihre Allgemeingesundheit – und beugen chronischen Krankheiten vor.



+ Effektiv: Entfernt in den Zwischenräumen bis zu 99 Prozent mehr Plaque als eine Handzahnbürste allein



+ Schnell: Reinigung der Zahnzwischenräume in nur 30 Sekunden

Perfektes Lächeln
dank Philips Sonicare AirFloss: Moderatorin Sylvie van der Vaart

+ Einfach: Mit nur einem Knopfdruck gelingt die gezielte und tiefe Reinigung der Zahnzwischenräume

Philips Sonicare AirFloss

Für perfekte Frische im Mund - ganz einfach auf Knopfdruck

Problemzone Zahnzwischenraum: Hier können sich leicht störende Plaquebakterien ansiedeln. Ihre Entfernung gelingt jetzt ganz einfach und schnell - mit dem Philips Sonicare AirFloss.

Ein Ritual fürs ganze Leben: Fast alle Menschen putzen täglich ihre Zähne, morgens und abends. Die Zahnzwischenräume werden dabei jedoch oft vergessen - hier können sich Bakterien gut vor der Zahnbürste verstecken, denn ihre Borsten kommen in die engen Nischen nicht hinein. Karies und Parodontitis entstehen meistens zwischen den Zähnen.

Deshalb empfehlen Zahnärzte und Helferinnen, auch die Zahnzwischenräume regelmäßig zu säubern.

Die einfache Art der Zahnzwischenraumreinigung

Der **Philips Sonicare AirFloss** ist eine sinnvolle Ergänzung zum täglichen Zähneputzen - insbesondere für Menschen, denen die Reinigung der Zahnzwischenräume bisher zu umständlich war.

Philips Sonicare AirFloss reinigt die Zahnzwischenräume einfach und schnell, in nur 30 Sekunden. Dabei beseitigt die feine Düse mit einem Spritzer bis zu 99 Prozent mehr Plaque als eine Handzahnbürste allein.

Patentierete Technologie

Philips Sonicare AirFloss benutzt die patentierte Luft- und Mikrotröpfchen-Technologie: Durch einen kurzen Druckluftstoß werden feinste Wassertropfen so beschleunigt, dass sie Plaquebakterien zwischen den Zähnen lösen und entfernen können - hoch effektiv und dennoch sanft zum Zahnfleisch.

Im Gegensatz zu einer Munddusche arbeitet der **Philips Sonicare AirFloss** äußerst sparsam: Für eine komplette Reinigung der Zahnzwischenräume benötigt das Gerät weniger als einen Teelöffel Wasser oder Mundspüllösung. Bei Verwendung des **Philips Sonicare AirFloss** mit einer Mundspülung entsteht ein besonders frisches, sauberes Mundgefühl.

Einfach zielen und abdrücken

Der **Philips Sonicare AirFloss** sollte nach dem normalen Zähneputzen verwendet werden. Es genügt, die Düse nur an der Außenseite der Zähne anzusetzen. Die Führungsspitze erleichtert es, den Zahnzwischenraum zu

finden und die Düse im richtigen Winkel zu positionieren.

Bei Fragen zum **Philips Sonicare AirFloss** können Sie sich an Ihren Zahnarzt wenden, oder rufen Sie den Philips Kundendienst an: Wählen Sie aus dem Festnetz die kostenlose Hotline 0800 000 7520. Aus dem Mobilfunknetz benutzen Sie bitte die Nummer 0180 501 0671 (Preis aus dem Mobilfunknetz maximal 0,42 Euro/Minute).

PHILIPS
sonicare

-> So einfach geht's!

QR-Code scannen und Anwendungs-Video anschauen. Weitere Informationen finden Sie im Internet:
www.philips.de/airfloss



ZAHNIMPLANTATE DIE ZUVERLÄSSIGE LÖSUNG BEI ZAHNVERLUST



- Zuverlässige, langlebige Lösungen mit natürlicher Ästhetik
- Mehr Lebensqualität und Selbstsicherheit
- Erhalt des Kieferknochens und somit der Gesichtsstrukturen
- Gesunde Nachbarzähne bleiben intakt
- Stabile sichere Befestigung ohne Haftcreme, kein Unbehagen durch schlecht sitzende Prothesen

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE ONLINE:



Einfach QR-Code mit Ihrem Smartphone einscannen.

bestehender Diabetes die Abwehrkraft – auch des Zahnfleisches. Parodontitis heilt nicht von selbst. Nur der Zahnarzt ist in der Lage, mithilfe spezieller Instrumente die hartnäckigen Bakterienbeläge aus den Zahnfleischtaschen wieder zu entfernen. Die Aufgabe des Patienten besteht darin, mit speziellen Zahnpflegetechniken den Neuzugang von Bakterien in die Taschen zu verhindern. Parodontitisbehandlung ist also lebenslange Teamarbeit!

Putzen Sie mit System

Nur durch eine effektive häusliche Mundhygiene in Kombination mit einer regelmäßigen professionellen Zahnreinigung bei Ihrem Zahnarzt verringern Sie das Parodontitisrisiko. Bakterielle Zahnbeläge lassen sich nur mechanisch entfernen: mit der Zahnbürste, zusätzlich mit Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen. Denn nur durch die ergänzende Zwischenraumpflege erhalten Zähne einen „Rundumschutz“.

Zweimal täglich jeweils mindestens zwei Minuten – so lautet die goldene Regel fürs Zähneputzen. Dabei kommt es aber nicht nur auf die Dauer an, sondern auch auf die richtige Technik. Besprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt, welche Putztechnik für Sie am besten geeignet ist. Auf alle Fälle wichtig: Putzen Sie mit System. Um jedes Mal wirklich sämtliche Zahnflächen zu erreichen, sollten Sie eine bestimmte Reihenfolge festlegen, die Sie immer einhalten. Unser Vorschlag: Säubern Sie schwierige Stellen wie zum Beispiel die Innenflächen am Anfang, wenn Sie den meisten Elan haben. Nehmen Sie sich dagegen die Kauflächen zum Schluss vor – hier genügt schlichtes Schrubben, während die Reinigung am Zahnfleischsaum anspruchsvoller ist. Dazu wird generell empfohlen, die Bürste in einem Winkel von etwa 45 Grad anzusetzen und leicht rüttelnd auf der Stelle zu bewegen, um die Beläge auch in den Ritzen und Taschen zu lösen und



nicht über diese hinwegzuputzen, wie es bei größeren Schrubb- oder Kreisbewegungen regelmäßig passiert.

Täglich die Zwischenräume reinigen

Das komplette Gebiss mit einer Handzahnbürste gründlich zu reinigen, ist also nicht ganz einfach. Leichter zu handhaben sind elektrische Zahnbürsten: Die Wissenschaftler sind sich heute weitgehend einig, dass die meisten Elektrobürsten mehr Plaque entfernen als herkömmliche Handzahnbürsten. Allerdings gibt es offensichtlich große Qualitätsunterschiede, wie ein aktueller Vergleich der Stiftung Warentest ergab – in punkto Qualität der Zahnreinigung erhielten nur drei Modelle die Bestnote „sehr gut“ (Zeitschrift „test“, April 2013; www.test.de/elektrische-zahnbuersten). Auch wenn Sie elektrisch putzen gilt: Die Zahnzwi-

schenräume sind selbst mit der besten Bürste nicht komplett zu säubern. Doch gerade hier nehmen die meisten Zahnfleischentzündungen ihren Anfang. Die zusätzliche tägliche Anwendung von Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen trägt deshalb entscheidend dazu bei, der Parodontitis vorzubeugen. Allerdings ist die richtige Handhabung von Zahnseide nicht ganz einfach. Damit ihre Anwendung den gewünschten Nutzen bringt, sollten Sie sich den korrekten Gebrauch in Ihrer Zahnarztpraxis zeigen lassen. Viele Menschen kommen mit Interdentalbürsten besser zurecht als mit Zahnseide. Inzwischen sind sehr grazile Exemplare erhältlich, die auch schon im frühen Erwachsenenalter in die Lücken passen. Doch Vorsicht: Falls das Bürstchen sich nur mit stärkerem Druck in den Zwischenraum zwängen

lässt, könnte das Zahnfleisch verletzt werden.

Parodontitis ist neben Karies die am weitesten verbreitete Krankheit im Mundraum. Nach Schätzung der Experten leidet rund die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland unter einer mindestens mittelschweren Parodontitis. Die meisten Betroffenen wissen jedoch nichts von der chronischen Entzündung ihres Zahnbetts, da die Symptome unauffällig sind.

Sprechen Sie bei nächster Gelegenheit Ihren Zahnarzt auf dieses Thema an – er kann die Erkrankung schon früh mit speziellen Methoden diagnostizieren. Je eher eine Parodontitis erkannt wird, desto einfacher ist die Behandlung und umso größer sind die Chancen, Folgeprobleme zu vermeiden und die derart erkrankten Zähne lange zu erhalten.

Implantate: perfekter Zahnersatz

Implantate können fehlende Zähne nahezu vollwertig ersetzen. Die künstlichen Zahnwurzeln werden fest in den Kieferknochen eingefügt. Sie bestehen aus hochreinen Titanlegierungen oder Keramik – Materialien, die im Allgemeinen vom menschlichen Körper gut vertragen werden. Das Implantat sitzt unter dem Zahnfleisch und ist später nicht sichtbar. Nach der Einheilung wird ein Sockel eingeschraubt, der den eigentlichen Zahnersatz trägt: entweder eine Krone, Brücke oder daran abnehmbar fixierte Prothese. Zähne auf Implantaten steigern das Selbstvertrauen durch ein sicheres Bissgefühl. Aber auch gegenüber einer herkömmlichen Brücke bieten Implantate einen großen Vorteil: Die Zähne neben der Lücke müssen nicht beschliffen werden, um als Brückenpfeiler zu dienen – das bedeutet den Erhalt gesunder Zahnschubstanz.



Sind Ihre Zähne fit für den Urlaub?

Praktische Zahnpflege für unterwegs

Faulenzen und die Seele baumeln lassen stehen im Urlaub genauso weit oben auf dem Programm wie Eis und kulinarische Leckerbissen. Wer jedoch seine Mundhygiene schleifen lässt, riskiert die Schädigung von Zähnen und Zahnfleisch durch Bakterien. Daher sollte auch auf Reisen an die Zahnhygiene gedacht werden.

Handgepäck-freundliche Interdentalbürsten, beispielsweise vom Mundhygienespezialisten TePe, ermöglichen eine effiziente, unkomplizierte Reinigung zwischendurch. In der bunten Welt der TePe Interdentalbürsten Original oder X-soft findet sich für jede Lücke der passende Putzhelfer. Dank praktischem Reiseetui können die kleinen Bürsten hygienisch aufbewahrt werden und gehen in der Hand- oder Kulturtasche ganz sicher nicht verloren.



TePe. Das Original.



www.tepe.com