

## Gesunde Snacks: Das schmeckt den Zähnen

Zucker ist die Nährstoffquelle Nummer eins für Kariesbakterien. Doch gibt es gesunde Snacks, die den Zähnen richtig guttun? „Kauintensive Lebensmittel wie Äpfel, Karotten und Vollkornprodukte – aber auch Zahnpflegekaugummis – regen den Speichelfluss an und fördern die Durchblutung des Zahnfleisches“, weiß Dr. Ralf Seltmann, Zahnarzt beim schwedischen Mundhygieneartikelhersteller TePe. Auch Nüsse fördern mit Kalzium, Vitaminen, Eisen, Magnesium und Zink die Gesundheit. „Das A und O ist und bleibt aber die Reinigung – auch nach gesunden Zwischenmahlzeiten“, rät der Experte. Ideal für die Zahnzwischenraumpflege unterwegs und zwischendurch eignet sich der TePe EasyPick™. Die besondere Materialkombination sorgt für optimale Flexibilität und Stabilität. Silikon-Lamellen reinigen effektiv zwischen den Zähnen, um Zahnspangen oder unter Brücken und sind sanft zum Zahnfleisch. Den TePe EasyPick™ gibt es in zwei Größen (XS/S und M/L, jeweils 36 Stück, ab 4,49 €).



## Tabuthema Mundgeruch

Mundgeruch ist keine Seltenheit! Schätzungen zufolge hat jeder vierte Europäer zumindest zeitweilig mit Mundgeruch zu kämpfen. Dennoch wird darüber nur äußerst selten gesprochen. Mundgeruch ist und bleibt ein Tabuthema – dabei ist es meist gar nicht schwer, hier Abhilfe zu schaffen. Die häufigste Ursache von Mundgeruch ist bakterieller Zungenbelag: Bakterien und Speisereste lagern sich auf der Zunge ab und verursachen schlechten Atem. Diese Beläge können durch eine regelmäßige Reinigung mit einem Zungenreiniger entfernt werden. Der One Drop Only® Zungenreiniger professional deluxe ist eine Kombination aus einer Bürsten- und einer Schaberseite, sodass sowohl eine gründliche als auch eine sanfte Reinigung der Zunge gewährleistet ist. Mit der Bürstenseite werden die Beläge von der Zunge gelöst. Anschließend werden sie dann mit der Schaberseite sanft von der Zunge gezogen. Der Belag wird bis zu einem Drittel verringert und das Geschmackempfinden wird verbessert. Mehr Informationen unter [www.onedroponly.de](http://www.onedroponly.de)



## Spangen und Schienen richtig pflegen

Durch den Kontakt mit Lebensmitteln, Getränken und Medikamenten kommt es bei Zahnspangen, Knirscherschienen oder Sportmundschutz im Laufe der Tragezeit zu Ablagerungen, Verfärbungen oder Geruchs- und Geschmacksbeeinträchtigungen. Neben Verunreinigungen setzen sich auch Bakterien fest. Dagegen hilft eine regelmäßige und aktive Reinigung: Mit CETRON® können diese Verunreinigungen mit der natürlichen Kraft der Zitronensäure entfernt werden. Der Inhalt eines Beutels wird mit 150 ml Wasser gemischt, die Spange oder Schiene unter fließendem Wasser abgespült und für circa 30 Minuten in das Reinigungsbad gelegt. Nach der Einwirkzeit werden die gelösten Beläge einfach mit einer Bürste entfernt, anschließend wird die Spange oder Schiene gründlich mit Wasser abgespült. Es können alle prothetischen und kieferorthopädischen Apparaturen gereinigt, von Ablagerungen befreit und aufgefrischt werden. CETRON® Reinigungspulver ist in der Apotheke erhältlich.



## Optimale Reinigung für jeden Zahnzwischenraum

Selbst bei gründlichem Einsatz der Zahnbürste bleiben mindestens 40 Prozent der Zahnflächen unberührt – kein Wunder also, dass Zahnärzte ihren Patienten die Zahnzwischenraumreinigung so sehr ans Herz legen! Denn wer diese vernachlässigt, riskiert nicht nur schlechten Atem, sondern auch Karies und Zahnfleischentzündungen. Eine ebenso gründliche wie unkomplizierte Alternative zu Zahnseide bieten die GUM® SOFT-PICKS® Advanced: Die metallfreien Interdentalreiniger sind besonders angenehm, flexibel und sicher in der Anwendung und damit auch für Anfänger und bei sensiblem Zahnfleisch bestens geeignet. Dank ihrer innovativen Kurvenform und dem konisch geformten Reinigungsbereich erreichen sie problemlos alle Zahnzwischenräume, auch die der hinteren Backenzähne. Ganz neu sind jetzt die GUM® SOFT-PICKS® Advanced in den Größen Small und Large. Die kleine Variante reinigt besonders enge Interdentalräume optimal, die Large-Variante erleichtert die Pflege großer Interdentalräume sowie die Reinigung von Brücken, Kronen und Co.

