

## EIGENE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

Lieber Patient,

### VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN!

Wir möchten Sie in ein Prophylaxeprogramm einbeziehen, das Sie bei Ihrer persönlichen Mundhygiene begleiten soll.

Unter Prophylaxe verstehen wir Maßnahmen zur Verhütung von Zahnerkrankungen.

Dies sind Karies und Parodontitis (früher Parodontose), welche entstehen, wenn in ungenügend gereinigten Schmutznischen Nahrungsreste in Säure umgewandelt werden und diese den Zahn und den Zahnhalteapparat angreifen.

### TÄGLICHE MUNDHYGIENEMAßNAHMEN

Durch gründliche und systematische Putztechnik, der Anwendung spezieller, moderner Hilfsmittel und einer ausgewogenen möglichst zuckerarmen Ernährung können Sie sich weitgehend vor Erkrankungen Ihres Kausystems schützen.

- 2 bis 3 mal täglich gründlich die Zähne reinigen, jeweils 2 bis 3 Minuten -
  - morgens **nach** dem Frühstück
  - mittags **nach** dem Essen
  - abends **vor** dem Schlafen gehen
- nach Zwischenmahlzeiten empfehlen wir 20 Minuten zuckerfreien Kaugummi zu kauen.

Diese Hilfsmittel zur optimalen Mundhygiene sollten Sie kennen:

- Zahnbürste mit planem Borstenfeld und abgerundeten Kunststoffborsten, weiche bis mittlere Stärke,
- Zahnpasta mineralstoff- und fluoridhaltig,
- Zahnseide zur Reinigung von engen Zahnzwischenräumen:
  - 2 bis 3 mal wöchentlich, gewachst für den Anfang, danach ungewachst;
  - zur besseren Handhabung Zahnseidehalter,
- Superfloss für die Reinigung von offenen Zahnzwischenräumen,
- Interdentalbürsten für die Reinigung von weit offenen Zahnzwischenräumen (hierfür gibt es unterschiedliche Formen und Größen).

### ERNÄHRUNG

- Wenig Zwischenmahlzeiten,
- Süßigkeiten zu den Hauptmahlzeiten,
- Zuckerfreier Kaugummi trägt auch zur Mundhygiene bei.

### FLUORIDIERUNG

Zu diesem Thema informieren wir Sie gerne individuell.  
Sollten Sie noch Fragen haben, bitte wenden Sie sich an uns.

### IHR PROPHYLAXETEAM