

Zahnprophylaxe

Profi-Tipps von Updent

8 Tipps zur Zahnprophylaxe

1. **2x2 Minuten täglich** als das absolute Minimum - Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mindestens 2 Minuten lang und reinigen Sie die Zahnzwischenräume
2. **Wechseln** Sie regelmäßig die Zahnbürsten: Mindestens 4 x im Jahr, unbedingt nach einer Erkältung.
3. **Putzen Sie nach System** immer in derselben Reihenfolge. Damit vergessen Sie keinen Bereich und erinnern sich auch an Verbesserungsvorschläge aus der professionellen Zahnreinigung
4. **Zahnseide** - Verwenden Sie Zahnseide/Interdentalbürsten zum Reinigen der Zahnzwischenräume.
5. **Zunge** - Verwenden Sie Zungenschaber oder eine Zungenbürste zum Entfernen des Belags auf der Zunge - sehr effektiv gegen Mundgeruch.
6. **Konsequente Mundhygiene** - Konsequente Mundhygiene erhält das natürliche Weiß Ihrer Zähne, doch für Zahnverfärbungen begeben Sie sich in die Hände eines Experten.
7. **Kinder brauchen** (1) spezielle Kinderzahnbürsten, (2) eine spezielle Zahncreme mit einem niedrigeren Fluoridgehalt und (3) das Nachputzen der Eltern bis ins späte Volksschulalter, da vorher die Feinmotorik für die richtige Putztechnik fehlt.
8. **Überprüfen & Schulen** - Überprüfen und schulen Sie Ihre häusliche Mundhygiene mind. 2-3 x im Jahr im Rahmen der professionellen Zahnreinigung

**Für Prophylaxe ist
es NIE zu SPÄT**
Profi-Tipp von Updent

An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch. Ganz nach diesem Motto sollten alle Behandlungsoptionen in Betracht gezogen werden, um jeden einzelnen Zahn zu erhalten. Die regelmäßige Zahnprophylaxe ist das Zahnerhaltungsprogramm für alle Zähne im Gebiss.



Updent32

Updent32 ist ein auf jeden Einzelnen individuell zugeschnittenes, regelmäßiges, lebensbegleitendes Prophylaxeprogramm für gesunde eigene Zähne ein Leben lang. Gemäß der Praxisphilosophie des lebenslangen Zahnerhalts zielt Updent32 auf ein Zahnbewusstsein ab, das sich an der Einstellung „Weg von der Reparatur und hin zur Prävention!“ orientiert.

DR. KARL SCHWANINGER
Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Liechtensteinstr. 8
1090 Wien
+43 (0) 1 319 00 70

www.updent.at

Mundgesundheit & Zahnpflege

mehr Infos & Tipps unter
www.zahntipps.at