

Mundhygiene

Profi-Tipps von Updent

8 Tipps zu häuslichen Mundhygiene

1. **2x2 Minuten täglich als das absolute Minimum** - Putzen Sie Ihre Zähne 2 täglich mind. 2 Minuten lang und reinigen Sie die Zahnzwischenräume
2. **Wechseln Sie regelmäßig die Zahnbürsten:** Mindestens 4 x im Jahr, unbedingt nach Erkältung.
3. **Putzen Sie nach System** - immer in derselben Reihenfolge. Damit vergessen Sie keinen Bereich & erinnern sich auch an Verbesserungsvorschläge aus der professionellen Zahnreinigung
4. **Verwenden Sie Zahnseide/ Interdentalbürsten** zum Reinigen der Zahnzwischenräume
5. **Verwenden Sie Zungenschaber** oder eine Zungenbürste zum Entfernen des Belags auf der Zunge - sehr effektiv gegen Mundgeruch
6. **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** und **schulen** Sie Ihre häusliche Mundhygiene mind. 2-3 x im Jahr im Rahmen der professionellen Zahnreinigung

Rituale & Erinnerung

Profi-Tipp von Updent

Wir zeichnen uns immer durch unsere Gewohnheiten aus. Mit kleinen Ritualen und Tricks wird die richtige häusliche Mundhygiene zur Gewohnheit. Schreiben Sie auf jede Zahnpastatube drei Große Z als Symbol für Hygiene von Zähnen, Zunge und Zahnzwischenräumen drauf. Wählen Sie sich 2-3 Verbesserungsvorschläge aus der Beratung im Rahmen der professionellen Zahnreinigung aus und erinnern Sie sich täglich daran über kleine Notizzettel (z.B. Post-it), die sie am Zahnputzbecher anbringen.



Updent32

Auf den Zahn fühlen! In Rahmen unseres Prophylaxeprogramms fragen wir immer nach wie es mit der häuslichen Zahnpflege bzw. mit der zahnschonenden Ernährung steht. Denn sie macht 90% der Zahngesundheit aus. Die Bedeutung individueller Mundhygieneinstruktionen spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau von Hygienefertigkeiten, daher steht Schulung und Übung bei uns im Fokus.

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