

Zungenpflege

Profi-Tipps von Updent

8 Tipps zur Reinigung der Zunge

1. **Handhabung** – Nehmen Sie die Zahnbürsten oder Zungenschaber wie eine Zahnbürste in die Hand
2. **Zungenzeigen** - Strecken Sie Ihre Zunge weit heraus und bürsten bzw. schaben Sie den Belag weg
3. **Von hinten nach vorne** – Am besten entfernen Sie den Belag vom Gaumenbereich hinten nach vorne zur Zungenspitze
4. **Gründlich** – Schaben Sie den ganzen Zungenrücken, um den weißen Belag wirksam zu entfernen
5. **Mit Gefühl** – Schaben Sie mit Gefühl, damit Sie die empfindliche Zungenschleimhaut mit ihren Geschmacksknospen nicht verletzen
6. **Fixieren** – Zur Unterstützung des Schabens können Sie auch die Zunge mit den Fingern oder anderen geeigneten Hilfsmitteln fixieren
7. **Regelmässig** – Durch die regelmäßige Anwendung lernen Sie mit etwaigen natürlichen Würgereizen besser umzugehen
8. **Ausspülen** - Spülen Sie danach Ihren Mund gründlich aus.

Teelöffel

Profi-Tipp von Updent

Falls Sie mal weder Bürste noch Schaber zur Hand haben, können Sie Ihre Zunge auch mit dem Rand eines umgedrehten Teelöffel abschaben. Teelöffel sind meistens zu Hand und daher können Sie täglich unbelieblichen Mundgeruch den Garaus machen und Zahnerkrankungen wie Karies oder Parodontitis vorbeugen.



Updent32

Wir zeigen Ihnen gerne wie sog. Zungenschaber oder spezielle Zungenbürsten eingesetzt werden. Vor allem haben wir für Sie Tipps wie dem möglichen Würgereiz am Anfang erfolgreich begegnet werden kann.

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