

Zahnstein

Profi-Tipps von Updent

8 Tipps gegen Zahnstein

- 1. 2x tgl. Zahn- & Mundhygiene** - Mindestens 2x tägliche Zahn- und Mundhygiene mit fluoridierter Zahnpasta und achten Sie hierbei auf etwaige frei liegende Zahnhälse
- 2. 1x tgl. Reinigung der Zahnzwischenräume** - Mindestens 1x tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide und Zwischenraumbürsten, denn an Rändern von Brücken und Kronen sammeln sich meist besonders schnell hartnäckige Zahnbeläge an.
- 3. 2 - 4x prof. Zahnreinigung p.a.** - Professionelle Zahnreinigung mindestens 2 - 4x jährlich durchführen lassen.
- 4. Regelmäßige Reinigung** - Reinigen Sie Ihre Zahnprothesen nach jeder Mahlzeit mit flüssiger Handseife und lauwarmen Wasser, damit Sie Entzündungen im Mund vermeiden.
- 5. Putzen Sie nach System** - immer in derselben Reihenfolge. Damit vergessen Sie keinen Bereich und erinnern sich auch an Verbesserungsvorschläge aus der professionellen Zahnreinigung
- 6. Individuelle Problemzonen** - achten Sie auf unregelmäßige Zahnstellungen und putzen Sie dort mit besonderer Achtsamkeit.
- 7. Wenig Druck** - "2-Fingertechnik" - Die Bürste soll am besten mit zwei Fingern oder wie ein Bleistift und nicht mit der Faust gehalten werden, um ein zu starkes Aufdrücken der Zahnbürste zu vermeiden. Die Borsten der Zahnbürste sollen dabei nicht umgebogen werden. Ein zu kraftintensives Putzen fördert den Rückgang des Zahnfleisches und die Freilegung von Wurzeloberflächen. Neuer Zahnbelag ist in den ersten 48 Stunden weich. Er lässt sich auch ohne Druck entfernen.
- 8. Kinder** - Bei vollständig ausgebildetem Milchgebiss (ab dem 30. Lebensmonat) ist es wichtig, dass die Eltern die Zahnzwischenräume zwischen den beiden hintersten Milchzähnen (Milch 4 und 5) bereits mit Zahnseide reinigen.

**Effizient &
Regelmäßig**

Profi-Tipp von Updent

Bei effizienter und regelmäßiger Mundhygiene kann die Entstehung von Plaque und damit die Bildung von Zahnstein in den meisten Fällen gut unterbunden werden.



Updent32

Im Rahmen des therapieorientierten Prophylaxe-Programms zeigen wir Ihnen gerne, wo sich Zahnstein bei Ihnen am ehesten bilden kann und wie Sie effizient vorgehen können

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