

# Tipps für die richtige Mundhygiene zu Hause

- 1** Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich für mindestens zwei Minuten. Reinigen Sie die Zahnzwischenräume jeden Tag mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten. Zahnzwischenraumbürsten gibt es in verschiedenen Größen. Lassen Sie sich in Ihrer Zahnarztpraxis beraten, welche Produkte für Ihre Zähne geeignet sind.
- 2** Säubern Sie Ihre Zunge regelmäßig mit einem Zungenreiniger – es gibt Zungenschaber und Zungenbürsten. Dadurch können Sie Mundgeruch vorbeugen.
- 3** Die richtige Technik zählt! Kinder putzen die Zähne am besten nach der KAI-Methode: erst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zum Schluss die Innenflächen. Für Erwachsene wird eine andere Putztechnik empfohlen, wenn sie eine Handzahnbürste verwenden: die Zähne mit fegenden und rüttelnden Bewegungen von Rot nach Weiß – also vom Zahnfleisch zum Zahn – reinigen. Das schont das Zahnfleisch und entfernt den Zahnbelag am besten.
- 4** Drücken Sie beim Zähneputzen nicht zu fest auf, um das Zahnfleisch und den Zahnhals nicht zu verletzen.
- 5** Wechseln Sie regelmäßig Ihre Zahnbürste oder den Kopf Ihrer elektrischen Bürste aus – idealerweise alle zwei Monaten, bei Verschleißerscheinungen oder nach einer überstandenen Erkältung schon früher.
- 6** Verwenden Sie fluoridhaltige Zahncreme: Bei Kindern bis zwei Jahren kommt eine reiskorngroße Menge Kinderzahnpaste mit 1.000 ppm (Milligramm pro Kilogramm) Fluorid auf die Bürste. Ab zwei Jahren sollte die Menge erbsengroß sein. Bei Kindern nach dem sechsten Lebensjahr und Erwachsenen wird eine Zahnpaste mit 1.000 bis 1.500 ppm Fluorid empfohlen. Der Fluoridgehalt steht auf der Zahnpastapackung.
- 7** Ihre Zähne sind anfällig für Karies? Dann können Sie sie zusätzlich mit Fluoridgelee oder Mundspüllösungen fluoridieren. Lassen Sie sich hierzu aber vorher in Ihrer Zahnarztpraxis beraten.