

Information zur Kariesvorbeugung und zum Zähneputzen

Hauptursache der Zahnfäule (Karies) sind zuckerhaltige Speisen und mangelhafte Zahnpflege. Ohne Zucker und bei guter Mundhygiene gibt es keine Karies und kein Zahnfleischbluten !!!!!!!

Drei Punkte sind zu beachten :

1. Ernährung

- Zuckerhaltige Speisen und Getränke **nur** zu den drei Hauptmahlzeiten einnehmen.
- Zwischenmahlzeiten **möglichst einschränken.**
Wenn doch Zwischenmahlzeiten, dann „gesunde“,
d.h.: Frischobst, Frischgemüse, Milch, Käse und Wurst auf Schwarzbrot.
- **Möglichst keine Süßigkeiten zwischen den drei Hauptmahlzeiten.**

2. Zahnreinigung

- **Mindestens dreimal täglich, drei Minuten!** Nach jeder Mahlzeit gründliches und systematisches Zähneputzen mindestens 3 Minuten lang ! **Verwenden von Zahnseide ist wichtig!** Blanke Zähne bis zur nächsten Mahlzeit!
- **Systematisches Vorgehen** führt zum Erfolg. Bewegungen kreisrund und in der senkrechten Richtung. **Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen**, d.h. nach **KAI** putzen! Am hintersten Zahn beginnen, dann nach vorne kommen. Danach im Spiegel kontrollieren, ob alle Speisereste und Beläge entfernt sind. **Verwenden von Zahnseide ist wichtig!**
- Am Anfang ist das Einfärben nach dem Zähneputzen hilfreich, da man hier noch die Schwachstellen sichtbar machen kann. Das Einfärben kann auch zwischendurch zur Kontrolle wiederholt werden!
- **Keine Angst vor blutendem Zahnfleisch zu Beginn des intensiven Putzens! Nur kräftiges Putzen ergibt nach 1-2 Wochen festes und gesundes Zahnfleisch, das nicht mehr blutet.**
- **Während der kieferorthopädischen Behandlung ist eine extra gute Zahnreinigung notwendig, weil durch das Tragen der losen bzw. festen Klammern zusätzliche Schmutznischen entstehen. Die Selbstreinigung der Mundhöhle durch den Speichelfluß ist herabgesetzt. Entzündungen und Blutungen des Zahnfleisches behindern außerdem die erforderliche Zahnbewegungen.**

3. Besuch des Hauszahnarztes:

- **Unabhängig von der kieferorthopädischen Behandlung ist eine regelmäßige Untersuchung durch den Zahnarzt alle 6 Monaten hinsichtlich auftretender Karies unbedingt erforderlich!**

Viel Erfolg wünscht das Praxisteam Dr. Gaugel & Andersson!