

## Die richtige Mundhygiene für zu Hause - 12 Tipps:

1. Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich und reinigen Sie die Zahnzwischenräume, um die bakterielle Plaque vollständig zu entfernen.
2. Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahncreme. Fluorid härtet den Zahnschmelz und stärkt die Zähne gegen Karies.
3. Drücken Sie beim Zähneputzen nicht zu fest auf, das schont Zahnfleisch und Zahnhals und verhindert Putzschäden.
4. Regelmäßig die Zahnbürsten wechseln: Mindestens 4 x im Jahr, unbedingt aber bei Erkältung.
5. Sie können die Zähne zusätzlich mit Fluoridgelee oder Mundspüllösungen fluoridieren. Lassen Sie sich aber zuvor von Ihrem Zahnarzt beraten.
6. Verwenden Sie Zahnseide zum Reinigen der Zahnzwischenräume. Es gibt verschiedene Arten von Zahnseide. Lassen Sie sich vom zahnärztlichen Team beraten.  
Ziehen Sie die Zahnseide schonend im Zahnzwischenraum rauf und runter und passen Sie den Faden den Rundungen der Zähne an.
7. Interdentalbürsten gibt es in unterschiedlichen Größen. Auch hier zählt die Beratung der Prophylaxeassistentin.
8. Mundgeruch wird meistens von bakteriellem Belag auf der Zunge verursacht. Mit einem Zungenschaber oder einer Zungenbürste lässt sich der Belag entfernen. So wird der Mundgeruch beseitigt.
9. Gesunde Zähne sorgen für ein bezauberndes Lächeln. Erhalten Sie mit konsequenter Mundhygiene das natürliche Weiß Ihrer Zähne und begeben Sie sich bei Zahnverfärbungen in die Hände eines Experten.
10. Zahnpflege beginnt mit dem Durchbruch des ersten Milchzahns. Für Kinder gibt es spezielle Lernzahnbürsten mit kleinen schmalen Bürstenköpfen und einem ergonomischen Griff. Kinder brauchen eine spezielle Zahncreme, mit einem niedrigeren Fluoridgehalt.
11. Kinderzähne sollen bis ins späte Volksschulalter von den Eltern nachgeputzt werden. Als Faustregel gilt: Eltern sollen solange nachputzen, bis das Kind flüssig schreiben kann, da vorher die Feinmotorik für die richtige Putztechnik fehlt.
12. 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, da sich an dieser Stelle sehr häufig und rasch Karies bildet.

**Vergessen Sie nicht: mind. 1 x im Jahr  
zur professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt zu gehen!**