



# Gesund und strahlend

Zahnseide, Zahnbürste, Lebensstil - wer seine Zähne täglich pflegt wird mit einem gesunden **Gebiss** belohnt. Doch alleiniges Putzen reicht dazu nicht aus. Geben Sie Ihren Kunden Tipps, wie sie Zähne und Zahnfleisch aktiv gesund halten.

**F**ür gesunde Zähne und Zahnfleisch lässt sich etwas tun. Zur Pflegeroutine gehören in jedem Fall mindestens zweimal tägliches Putzen. Zahlreiche Tools wie Mundspülungen, Öle zum Ölziehen, Zahnseide, Zungenreiniger, Dental-Sticks, ein bis zwei professionelle Zahnreinigungen im Jahr sowie einmal wöchentlich

eine fluoridhaltige Spezialpaste unterstützen die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch. Wer dazu auch noch auf zahnfreundliches Essen und Trinken achtet und regelmäßig zur Vorsorge zum Zahnarzt geht, wird mit einem gesunden Mundraum belohnt.

Natürlich gibt es Situationen, in denen es doch zu Beschwerden kommen kann. Beispiels-

weise durch Zähneknirschen, Stress, hormonelle Veränderungen, Rauchen, Alkoholkonsum, Diabetes, Piercings im Mund, wenn Zähne als Werkzeug missbraucht werden oder durch falsche oder mangelnde Mundhygiene.

**An apple a day...?** Im Hinblick auf zahnfreundliches Essen gab es früher die Emp-

fehlung, dass ein Apfel täglich reicht, um gesunde Zähne und Zahnschmelz zu unterstützen. Doch so einfach ist es dann doch nicht. Zähne freuen sich, wenn sie wo wenig wie möglich Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel zu kauen bekommen. Auch Zuckeralternativen wie Honig oder Kokosblütenzucker sind hier wie der weiße, raffinierte Klassiker zu bewer-

# 94%\* BESTÄTIGEN: LANG ANHALTENDE GESCHMEIDIGKEIT FÜR FÜßE ZUM WOHLFÜHLEN



NEU MIT  
DUFT

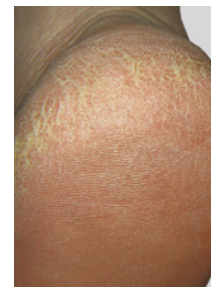


SCHNELL EINZIEHENDE  
SCHAUM-TEXTUR



## Eucerin UreaRepair PLUS 10 % Urea Fußschaum schützt 48h vor Trockenheit

- **Intensive Feuchtigkeit:**  
Lindert trockene Haut sofort bis zu 48h
- **Dexpanthenol** unterstützt die Hautregeneration
- **Decanediol** wirkt antibakteriell



UNBEHANDELT



BEHANDELT\*\*

**Eucerin®**

Weitere Informationen und  
Praxistipps für Ihre Beratung auf  
[www.side-by-side.de](http://www.side-by-side.de)



\* Produkt im Anwendungstest 01/2021, 250 Verbraucher über 4 Wochen.

\*\* 33 trockene Haut Patienten haben das Produkt 1x am Tag angewendet (10 Minuten & 48h) und dann 2x täglich für 2 Wochen.

ten. Wer gerne Süßes und Gezuckertes isst, sollte dies am besten auf einmal täglich beschränken und danach gründlich die Zähne putzen oder zumindest mit Wasser den Mund ausspülen. Wer über den Tag verteilt immer wieder Zucker nascht, schadet den Zähnen mehr als bei einmaligem Genuss. Dann besser frisches Obst, auch wenn Früchte natürlichen Fruchtzucker enthalten. Damit der Zahnschmelz nicht angegriffen wird, auch nach dem Genuss von Äpfeln, Orangen und Co. den Mundraum mit Wasser spülen.

Das Gebiss freut sich, wenn es regelmäßig Käse bekommt. Denn der enthält Mineralien, die den Zahnschmelz stärken, wie beispielsweise Calcium. Käse wirkt also remineralisierend. Gymnastik für Zähne und Zahnfleisch sind kerniges Vollkornbrot, rohes Gemüse wie Karotten und Kohlrabi oder Rohkost. Kräftiges Kauen regt den Speichelfluss an und hilft dabei, Zähne zu reinigen. Empfehlen Sie statt täglichem Kaffee besser Tee, allen voran schwarzen und grünen. Werden sie ohne Zusätze getrunken, helfen sie dabei, schädliche, Karies- verursachende Bakterien zu

mindern. Schwarzer Tee eignet sich besonders, denn er liefert von Natur aus Fluor. Das Spurenelement ist wichtig zur Remineralisierung und Stärkung des Zahnschmelzes. Außerdem macht es Zähne resistenter gegen Säuren.

**Süße und saure Schmelzfresser** Klebrig, süß oder auch sauer sind die Verbündeten von Kariesbakterien. Nicht nur das, sie greifen den Zahnschmelz aktiv an und Bestandteile dieser Produkte haften an den Zähnen und können dort ihr Unwesen treiben. Bonbons, Schokoriegel, Süßigkeiten mit Karamell und anderen flüssig-cremigen Konsistenzen wie Honig aber auch Cornflakes, Chips, Salzstangen und Weißmehlprodukte sind Zahnfeinde. Denn hier findet der Zuckerabbau bereits im Mund statt. Es ist nicht tragisch, ab und an solche Dinge bewusst zu genießen. Vorausgesetzt, man putzt im Anschluss gründlich die Zähne.

Besonders schädlich sind zuckerhaltige Bonbons, die eine Weile im Mundraum verweilen, ebenso wie Cola, Limo und auch Säfte. Wer diese regelmäßig trinkt, fördert die Demineralisierung des Zahnschmelzes



### PRAXISTIPPS

- + Wenn es Süßes gibt, dann am besten nur einmal am Tag - danach Zähne gründlich putzen.
- + Nach dem Genuss von frischem Obst den Mund mit Wasser ausspülen
- + Einmal täglich vor dem Putzen mit Zahnseide arbeiten
- + Zähneputzen nach der KAI-Regel: Kauflächen, Außen- und Innenflächen
- + Nach dem Putzen nur wenig spülen, damit Zahncreme nachwirken kann

und macht die Zähne empfindlicher. Auch alkoholische Getränke wie Sekt, Cocktails oder süße Spirituosen schaden den Zähnen, ebenso wie Fruchtsäuren oder auch Essig. Doch beim Essig gibt es eine Ausnahme: Er wird in der Regel für Salate verwendet, in denen rohes Gemüse enthalten ist. Dieses tut den Zähnen gut, so dass die kleine Menge an Essig hier wenig schadet.

Ein Knockout für Zähne ist Rauchen. Die Durchblutung des Zahnfleisches nimmt deutlich ab. Das Risiko für Parodontose, Entzündungen und Zahnausfall nimmt zu. Besonders kritisch ist dies bei Menschen mit Diabetes. Empfehlen Sie Ihren Kunden mit dieser Stoffwechselerkrankung unbedingt mit dem Rauchen aufzuhören – die passenden Produkte zur erfolgreichen Raucherentwöhnung können Sie gleich mitempfehlen.

**Putzen nach KAI** Im Grunde genommen wissen Ihre Kunden, dass eine gezielte Mundhygiene sie vor Beschwerden an Zähnen und Zahnfleisch schüt-

zen kann. Oft scheidet aber die Bequemlichkeit und außer einem kurzen Putzen wird nicht viel unternommen. Als einfacher Schritt ohne viel zusätzlichen Aufwand bietet es sich an, einmal am Tag vor dem Zähneputzen Zahnseide zu verwenden. Unterschiedliche Stärken und Formulierungen, mit oder ohne Minze, sind optimal. Alternativ Zahnseide- oder Dental-Sticks. Nach der Verwendung von Zahnseide kann es punktuell oder auch verstärkt zu Zahnfleischbluten kommen: ein typisches Zeichen für eine Entzündung aufgrund von Zahnbelag oder Plaque. Schon nach wenigen Tagen mit Zahnseide besert sich dies deutlich. Wenn das Bluten nicht aufhört, sollte der Zahnarzt konsultiert werden. Ein elektrischer Zahnzwischenraumreiniger ist weniger effektiv als die manuelle Anwendung von Zahnseide. Damit das Putzen gründlicher wird, raten Experten zur elektrischen Zahnbürste. Doch viele bevorzugen es nach wie vor, manuell zu reinigen. Damit auch das von Erfolg gekrönt ist, empfehlen Sie, die Zähne nach der KAI-Methode zu säubern. Dazu mit weit geöffnetem Mund die Kauflächen (K) kräftig schrubben. Die Außenflächen (A) mit kreisenden Bewegungen putzen, angefangen bei den Schneidezähnen, gefolgt von rechter und linker Gebishshälfte. Dann geht es an die Innenflächen (I). Dazu den Mund erneut weit öffnen und zunächst die oberen und dann die unteren Zahninnenflächen gründlich putzen. Im Anschluss den Mundraum nur leicht ausspülen, damit zahn-schützende Rückstände der Creme im Mund verweilen können. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,  
freie Journalistin*

### EINGEDAMPFT

- + Tägliche Pflege mit Zahnbürste und Zahnseide schützt vor Karies und schützt den Zahnschmelz.
- + Zucker und Säuren, Alkohol, Säfte, Cola, Limo und Süßigkeiten schaden den Zähnen.
- + Käse, schwarzer und grüner Tee sowie rohes Gemüse und kerniges Vollkornbrot halten sie gesund und stärken den Zahnschmelz.
- + Stress, Rauchen, Diabetes, hormonelle Veränderungen sowie Zähneknirschen und die Zähne als Werkzeug zu gebrauchen macht sie krank.
- + Besonders Diabetiker sollten unbedingt aufs Rauchen verzichten.

Hansaplast



# ZUVERLÄSSIGER WASSERFESTER SCHUTZ

BEI GRÖßEREN UND POSTOPERATIVEN WUNDEN



SCHÜTZT VOR INFEKTIONEN

