



# Perfekte Zahn- und Mundhygiene

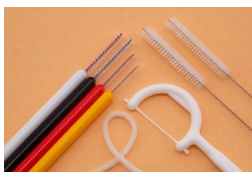
## Damit geht es ganz einfach...

### Zahnzwischenraumpflege

Das A und O der Zahnpflege ist die Reinigung der Zahnzwischenräume. Hier entstehen Karies, Parodontitis und Mundgeruch! Mit **keiner Zahnbürste** können Sie diese versteckten Nischen erreichen. Beginnen Sie deshalb am besten Ihre Zahnpflege immer mit dem Gebrauch eines oder mehrerer der folgenden Hilfsmittel.

### Zahnzwischenraumbürsten

Das Hilfsmittel für eine effektive Reinigung Ihrer Zähne. Sie hat die Form einer kleinen Flaschenbürste und ist in verschiedenen Größen erhältlich. Die vielen kleinen Borsten füllen die versteckten Zahnzwischenräume perfekt aus. Lassen Sie sich die passende Form bei Ihrem Zahnarzt ausmessen. Einmal gezeigt, ist der Gebrauch ganz einfach.



Unsere Empfehlung:

- ☐ Solo-Stix, erhältlich in 11 verschiedenen Größen, inklusive der kleinsten Bürste auf dem Markt.

### Zahnseide

Stehen die Zähne so eng, dass auch das kleinste Bürstchen nicht zwischen die Zähne kommt, kann man zusätzlich Zahnseide anwenden. Entscheidend für eine einfache Anwendung ist, wie leicht die Zahnseide in den Zwischenraum hineingleitet. Hier hat sich folgende Zahnseide bewährt:

- ☐ Zahnseide Glide (Fa. Gore)

SuperFloss ist eine spezielle Zahnseide mit einem verstärkten Anfang zum Einfädeln, einem flauschigen, dickeren Anteil für die Reinigung speziell von Brücken-Unterseiten und von festsitzenden kieferorthopädischen Apparaturen, und dem Ende in Form einer normalen Zahnseide.

- ☐ SuperFloss (Fa. Oral-B)

### Zahnbürste

Mit einer Zahnbürste reinigen Sie nach der Pflege der Zahnzwischenräume die leicht erreichbaren Glattflächen der Zähne und das angrenzende Zahnfleisch. Jede Zahnbürste kann nur weiche Zahnbeläge entfernen. Deshalb bringt die Anwendung einer harten Zahnbürste nicht mehr als die einer weichen. Ganz im Gegenteil. Eine harte Zahnbürste kann die empfindlichen Zahnhälse freilegen und schädigen. Empfindlichkeiten auf heiß-kalt und süß-sauer sind die Folge.

Unsere Empfehlung für Sie:

- ☐ Curaprox – CS 5460 „ultrasoft“
- ☐ meridol-Zahnbürste

### Zahnbürsten für Kinder

Bei Kinderzahnbürsten ist es besonders wichtig, dass sie gut in der Hand liegen, einen kleinen Bürstenkopf und weiche Borsten haben. Empfehlenswerte Modelle sind u.a.

- ☐ elmex-Lern-Zahnbürste für Kleinkinder ab dem ersten Zahn
- ☐ Oral-B Squish Grip 20 oder Aronal ökodent Kinder

### Elektrische Zahnbürsten

Sie reinigen unter Umständen die Glattflächen der Zähne schneller als konventionelle Zahnbürsten. Die Bürste schwingt oder rotiert pro Minute mehrere tausend Mal. Die entscheidenden Zahnzwischenräume erreichen Sie jedoch auch mit einer elektrischen Zahnbürste nicht. Darüberhinaus können Sie Ihre Zahnhälse noch schneller freilegen, da es keine Aufsätze mit ultrasofter Borsten gibt. Elektrische Zahnbürsten können jedoch sinnvoll sein, wenn die manuelle Geschicklichkeit eingeschränkt ist.

### Zahnpasten

Die „richtige Zahnpasta“ ist im wahrsten Sinne Geschmackssache. Wählen Sie die Zahnpasta, die Ihnen persönlich am besten schmeckt. Das Angebot an Zahnpasten ist sehr reichhaltig und für den Nichtfachmann unübersichtlich. Um Ihnen die Auswahl für spezielle Fälle zu erleichtern, haben wir für Sie nachfolgend empfehlenswerte Zahnpasten aufgeführt. **Rot** hervorgehobene Produkte sind Empfehlungen von ÖKO-TEST.



- ☐ **Elmex sensitive** (mit Fluoriden) bei empfindlichen und freiliegenden Zahnhälzen
- ☐ **Zendium** bei häufigem Auftreten von Aphten im Mund
- ☐ **Sensodyne Zahnfleisch-Komplex** (mit Fluoriden) bei Zahnfleischentzündungen und während einer Parodontitisbehandlung
- ☐ **Odol-med 3 samtweiß** gegen Raucher- und Teebeläge
- ☐ **Lavera Neutral** (ohne Fluoride) während der Einnahme homöopathischer Medikamente (die in fast allen Zahnpasten enthaltenen ätherischen Öle beeinträchtigen die homöopathische Wirkung)
- ☐ **Lavera Kinder-Zahngel** (ohne Fluoride) für Kinder und Jugendliche

### Fluoridierung

Für den Extraschutz Ihrer Zähne gegen Karies kann bisweilen eine wöchentliche Intensivfluoridierung mit einem Fluoridgel hilfreich sein.

- ☐ **Elmex-Gelée** zur wöchentlichen Anwendung

### Bei empfindlichen Zähnen

- ☐ **Elmex-Sensitiv-Mundspülung** zur täglichen Spülung bei empfindlichen Zähnen

### Zahnpflege-Kaugummis

- ☐ Kaugummis sind zur ergänzenden Zahnpflege eigentlich sinnvoll. Sie ersetzen aber **in keinem Fall** die Reinigung mit Zahnzwischenraumbürsten und Zahnbürste.

### Medikamente

Bei blutenden und schmerzhaften Zahnfleisch-Entzündungen ist immer eine zahnärztliche Untersuchung und Behandlung erforderlich. Unterstützend können Sie die nachfolgend aufgeführten Medikamente verwenden:



- ☐ **Chlorhexamed-Mundspülung** bei Zahnfleischentzündungen. Bitte maximal vier Tage lang anwenden.
- ☐ **Meridol** zur täglichen und dauerhaften Mundspülung
- ☐ **Salviathymol** auf pflanzlicher Basis zum Auftragen oder Spülen bei Zahnfleischentzündungen. **Anwendung:** 20 Tropfen in einem Schluck Wasser. 3 x täglich eine Minute spülen.
- ☐ **Chlorhexamed-Gel 1 %** zum Auftragen bei akuten Zahnfleischentzündungen und zur vorübergehenden Verwendung als Zahncreme bei Parodontitis-Behandlungen
- ☐ **Kamistad-Gel N** bei Aphten + schmerzhaften Entzündungen
- ☐ **Kamistad Baby** bei Zahnungsbeschwerden
- ☐ **Protifix Wund- und Schutzgel** bei Prothesendruckstellen

### Zahnersatz-Reinigung

Zur Reinigung von **Kronen** eignen sich dieselben Hilfsmittel wie für natürliche Zähne: Zahnbürste, Zahnseide, SuperFloss oder Zahnzwischenraumbürste.

Zur Reinigung von **Brückenunterseiten** eignet sich am besten SuperFloss. Ist zwischen Brücke und Kieferkamm ein größerer Zwischenraum (sog. Schwebelücken), ist eine Zwischenraumbürste entsprechender Dicke empfehlenswert.

Für die Reinigung von **herausnehmbarem Zahnersatz** gibt es speziell geformte Prothesenbürsten. Dazu können Sie Ihre normale Zahnpasta oder ein spezielles Prothesenreinigungsgel verwenden. Mit zusätzlich verwendeten Prothesenreinigungstabletten werden festsitzende Beläge weitgehend entfernt und die Prothesen desinfiziert. Wenn Sie Ihren Zahnersatz professionell reinigen wollen, empfehlen wir Ihnen die Anschaffung eines Ultraschallreinigungsgeschäftes. Zusammen mit einer darin verwendeten Reinigungslösung werden auch hartnäckige Beläge und Zahnsteinauflagerungen beseitigt.

- ☐ **dent-o-secura Haft-System**
- ☐ **fitty-dent-Haftcreme**
- ☐ **blend-a-dent Super-Haftcreme** extra-stark
- ☐ **Prothesen-Reinigungsbürste**

#### Hinweise:

Die empfohlenen Produkte stellen lediglich eine Auswahl dar. Nicht erwähnte Produkte können eine ebenso gute Wirkung haben. Lassen Sie sich im Zweifelsfall in der Praxis oder in der Apotheke beraten.

### Dr. med. dent. Markus E. Fenger

ZAHNARZT · PRIVATBEHANDLUNGEN

Rheinberger Straße 55 C • 47441 Moers  
Tel. 0 28 41/2 80 30 • Fax 0 28 41/2 81 42  
E-Mail: info@dr-fenger.de  
www.dr-fenger.de

*Ihr Lächeln ist uns wichtig!*