

www.apotheken-medien.de

GESUNDHEIT – FITNESS – WELLNESS

APOTHEKEN SPIEGEL

September 2012

Zum Tag der Zahngesundheit am 25.9.2012:

So bleiben Ihre Zähne gesund

Druckfrei – für ein gutes Bauchgefühl

Gut zu Fuß bei Wind und Wetter

zum
Mitnehmen

Zum Zahnarzt geht niemand gerne und so wird der Besuch in der Praxis gerne aufgeschoben. Viele Menschen suchen erst dann den Dentisten auf, wenn sie Zahnschmerzen oder Zahnfleischprobleme haben. Dabei gehören gepflegte Zähne zu einem guten Aussehen dazu und machen einen großen Teil des ersten Eindrucks auf andere aus.

Tipps rund um die Zahnpflege geben zahlreiche Zahnarztpraxen am Tag der Zahngesundheit, der jährlich am 25. September stattfindet. In diesem Jahr steht der Aktionstag unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – mehr Genuss mit 65 plus!“ und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Besonderheiten der Mundhygiene im Alter. Aber selbstverständlich bekommen auch jüngere Patienten rund um den Tag der Zahngesundheit von ihrem Arzt wertvolle Ratschläge, wie sie ihre Zähne bis ins hohe Alter gesund erhalten können.

Regelmäßige Mundhygiene für gesunde Zähne

Regelmäßige Zahnpflege zu Hause ist die beste Voraussetzung, um das Gebiss lange Zeit gesund zu halten. Optimal ist dreimal tägliches Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta, die den Zahnschmelz stärkt. Bei der Zahnbürste stehen Handbürsten, elektrische Geräte und Ultraschallzahnbürsten zur Auswahl. Wer eine herkömmliche Handzahnbürste benutzt, sollte sich vom Zahnarzt die richtige Putztechnik genau erklären lassen, damit die Beläge auch wirklich entfernt werden.

Einfacher hat man es mit einer elektrischen Bürste, denn die hat die optimale Technik in Form von Schwingungen oder Rotationen quasi eingebaut. Modelle, die auf zu starken Druck reagieren, tragen dazu bei, das Zahnfleisch beim Putzen zu schonen.

Moderne Ultraschallzahnbürsten kommen ganz ohne Berührung aus und sind deshalb besonders sanft zu empfindlichem Zahnfleisch. Die Entfernung schädlicher Beläge erfolgt mit Hilfe einer Spezialzahncreme und durch eine sehr hohe Schwingungsfrequenz. Mittels Ultraschall werden nicht nur die Zähne, sondern auch die engen Zahnzwischenräume gereinigt.

Zahnfleischbluten ernst nehmen

Vor allem in den engen Zahnzwischenräumen setzen sich gerne Speisereste ab, die mit herkömmlichen Bürsten nicht entfernt werden können. Auf Dauer können diese



Zum Tag der Zahngesundheit
am 25. September 2012

So bleiben Ihre Zähne gesund



Logo: www.tagderzahngesundheit.de

Thema des Monats

Bakterien nicht nur den Zahn, sondern auch das Zahnfleisch angreifen und zu einer Entzündung führen. Erstes Anzeichen für eine solche Parodontitis ist Zahnfleischbluten, z. B. beim Zähneputzen. Die meisten Menschen ignorieren die leichte Rotfärbung der Zahnpasta, doch das sollte man nicht tun. Denn Zahnfleiscentzündungen stehen im Verdacht, mitverantwortlich für Herzkrankungen und Schlaganfälle zu sein, da die Bakterien über den Blutkreislauf in andere Körperregionen gelangen können. Bei häufigem Zahnfleischbluten also am besten gleich einen Termin beim Zahnarzt vereinbaren.

Vorbeugen kann man, indem man die Zahnzwischenräume täglich mit Zahnseide oder Interdentärbürsten reinigt. Zusätzlich kann das regelmäßige Verwenden von Mundspüllösungen Bakterien bekämpfen und Entzündungen im Mundraum vorbeugen. Wer auf die Kraft der Natur vertraut, findet in der Apotheke auch Produkte auf pflanzlicher Basis.

Professionelle Zahnreinigung

Zusätzlich zur regelmäßigen Pflege zu Hause sollte man regelmäßig zweimal im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt gehen, auch, wenn nichts weh tut. Denn der Fachmann kann beginnende Zahnschäden oftmals bereits erkennen und behandeln, wenn der Patient noch gar keine Beschwerden hat.

Zusätzlich sollte man seine Zähne vom Arzt professionell reinigen lassen. Wie oft eine solche professionelle Zahnreinigung notwendig ist, ist individuell unterschiedlich und richtet sich nach dem Zustand der Zähne und eventuellen Vorerkrankungen. Bestandteile der Profireinigung sind die Untersuchung der Zähne sowie die Entfernung von Verfärbungen und Belägen auf und zwischen den Zähnen mithilfe von Ultraschall, speziellen Pasten und Zahnseide. Außerdem werden die Zahnfleischtaschen gesäubert, da sich hier besonders leicht Bakterien ansiedeln können. Durch das anschließende Polieren der Zähne wird die Oberfläche geglättet, sodass Bakterien und Beläge sich nicht so leicht festsetzen können. Den Abschluss der professionellen Zahnreinigung bildet die Versiegelung der Zähne. Außerdem gibt der Zahnarzt dem Patienten im Rahmen der Zahnreinigung auch nützliche Tipps zur täglichen Zahnpflege zu Hause.

Gute Zahnpflege schützt Mutter und Kind

Anzeige

Viele Schwangere kennen schmerzendes und blutendes Zahnfleisch aus eigener Erfahrung. Durch die hormonelle Umstellung während der Schwangerschaft verändert sich die Mundflora, und die Anfälligkeit für Zahnfleischentzündungen steigt. Eine solche Parodontitis kann das ungeborene Baby gefährden oder eine Frühgeburt auslösen.

Zahnfleischbluten, besonders beim Zähneputzen, ist ein typisches Zeichen für eine Parodontitis. „Aus Angst vor weiterem Bluten reduzieren viele Frauen dann die Mundhygiene, was die Sache nur schlimmer macht“, sagt Dr. Jürgen Oberbeckmann, Leiter der Zahnklinik am Elisabeth-Krankenhaus Essen. Abhilfe schafft das bewegungslose Reinigen der Zähne mit Ultraschall.

Für die tägliche Mundhygiene zu Hause empfiehlt sich die Ultraschallzahnbürste Emmi-dental Professional. Die Ultraschallzahnbürste reinigt durch echte Ultraschallschwingungen (Luftschwingungen) nicht nur die Zähne, sondern auch Zahnzwischenräume, Fissuren und Zahnfleischtaschen. Maximal 96 Millionen Luftschwingungen pro Minute, mit sehr geringer Leistung von 0,2 Watt, mit sehr hoher Frequenz und ganz ohne zu bürsten! Kein zu starker Druck, der Zahnfleischbluten verursachen kann, denn der Bürstenkopf wird nur bewegungslos an die Zähne gehalten! Durch den weichen Strahl des Ultraschalls entstehen durch die Spezialzahncreme Millionen Mikrobällchen, die Zahnstein sowie Verfärbungen durch Tee, Kaffee, Rotwein, Nikotin schonend entfernen: Mund ausspülen und zurück bleiben naturweiße, gesunde Zähne inklusive gut durchblutetem Zahnfleisch.

Bedenken bezüglich der Anwendung einer Ultraschallzahnbürste während der Schwangerschaft sind unbegründet. Schließlich untersucht auch der Gynäkologe das Baby im Mutterleib regelmäßig mit Ultraschall und dem Medium Gel. Mit dem Medium Ultraschall-Zahncreme und Speichel für die Ultraschallzahnbürste und weichen Luftschwingungen ist das Zähneputzen völlig unschädlich, aber unglaublich effektiv.

Pflege vom ersten Zähnchen an

Auch beim Nachwuchs sollten Sie ab dem ersten Zähnchen mit der regelmäßigen Zahnpflege beginnen. Anfangs reicht die sanfte Reinigung mit Wasser und z. B. einem Baumwolltuch aus. Ab eineinhalb Jahren können Sie dann mit einer weichen Zahnbürste beginnen. Danach sind Kinder in der Regel in der Lage, schon selbst die Zähne zu putzen. Sie sollten dies immer kontrollieren und gegebenenfalls nachputzen. Mit einer Ultraschallzahnbürste mit einem speziellen kleinen Bürstenaufsatz können die Kleinen später genau „wie Mami und Papi“ putzen. Die Auswahl an Zahnpasten für kleine Gaumen wird stetig erweitert.



Gewinnspiel

Weitere Informationen unter
Tel. 06105 / 406700 oder www.emmi-dent.de

Wir verlosen 2 komplette Sets mit Ultraschallzahnbürste incl. Ladestation, Spezialzahncreme und Kinderbürstenaufsätze und den kuscheligen Emmifant.

Preisfrage:

Mit wie vielen Luftschwingungen pro Minute reinigt die Emmi-dental Professional?

Schreiben Sie die richtige Lösung auf eine ausreichend frankierte Postkarte und senden Sie diese bis 15. Oktober 2012 an:

Apotheken Spiegel • Stichwort: Emmi-dental
Edisonstraße 3

Sie können uns die Lösung auch
per Telefon durchgeben:

60388 Frankfurt/M.

Wählen Sie dazu **09003 408033***.



*Ein Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom kostet 50 Cent/Min. Durch Anrufe aus anderen Netzen, insbesondere aus Mobilfunknetzen, können dem Anrufer höhere Kosten entstehen, über die nur der Provider des Anrufers verbindlich Auskunft geben kann. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewerbliche Einsendungen von Adressmaterial finden bei der Gewinnverlosung keine Berücksichtigung.