

DEIN ULTIMATIVER LEITFADEN FÜR DEINE TÄGLICHE MUNDHYGIENE



«SELF-CARE» BEGINNT MIT DER MUNDHYGIENE ZU HAUSE.



WAS IST SELF-CARE?

- ▶ „Self-care“ bedeutet das Streben nach körperlichem, geistigem und emotionalem Wohlbefinden, initiiert durch Aktivitäten und Verhaltensweisen, welche die Förderung der allgemeinen Gesundheit als Ziel haben.
- ▶ Gesunder Patient = Glücklicher Patient

DIE KONSEQUENZEN UNSERER GEWOHNHEITEN

Karies, Gingivitis, Mundschleimhautkrebs oder andere Erkrankungen der Mundhöhle können schon mit wenigen Routine-Anwendungen vorgebeugt werden:

- ▶ Mehr Obst und Gemüse essen
- ▶ Zuckerhaltige/klebrige Lebensmittel und Getränke vermeiden
- ▶ Mehr Wasser trinken
- ▶ Rauchen und Tabakkonsum meiden
- ▶ Lippen- oder Wangenbeißen kontrollieren
- ▶ Mundhygiene zu Hause zweimal am Tag durchführen



INTERDENTALE HILFSMITTEL

- ▶ Beginne immer mit der Verwendung von interdentalen Hilfsmitteln, gefolgt vom Zähneputzen
- ▶ Interdentale Hilfsmittel lösen Bakterien und Ablagerungen zwischen den Zähnen, so dass diese nach dem Zähneputzen entfernt werden können



ZÄHNEPUTZEN

- ▶ Putze Deine Zähne zweimal täglich für ca. 3 Minuten morgens und abends
- ▶ Verwende eine Zahnbürste mit weichen Borsten, vorzugsweise eine elektrische Zahnbürste
- ▶ Ersetze Deine Zahnbürste oder den Bürstenkopf, sobald die Borsten ausgefranst oder abgenutzt sind



ZAHNPASTA

- ▶ Verwende eine fluoridhaltige Zahnpasta, um den Zahnschmelz zu stärken und Karies vorzubeugen
- ▶ Spucke die Zahnpasta nach dem Zähneputzen aus, aber spüle nicht mit Wasser nach, so kann das Fluorid einwirken



MUNDSPÜLUNG

- ▶ Verwende eine Mundspülung nur auf Empfehlung
- ▶ Verzichte nach dem Spülen 30 Minuten lang auf Essen und Trinken, damit die Wirkstoffe der Mundspülung ihre Wirkung entfalten können

MYTHEN UND FAKTEN DER HÄUSLICHEN MUNDHYGIENE



„ES IST EFFEKTIVER, VIEL ZAHNPASTA ZU VERWENDEN.“

"STÄRKERES ZÄHNEPUTZEN/
MEHR ALS ZWEIMAL TÄGLICHES
ZÄHNEPUTZEN FÜHRT ZU
SAUBEREREN ZÄHNEN."

"EINE ZAHNBÜRSTE MIT HARTEN
BORSTEN REINIGT DIE ZÄHNE
EFFEKTIVER."

"EINE MUNDSPÜLUNG KANN
DAS ZÄHNEPUTZEN UND DIE
VERWENDUNG VON ZAHNSEIDE
ERSETZEN."

"DAS KAUFEN VON ZUCKERFREIEM
KAUGUMMI KANN DAS
ZÄHNEPUTZEN ERSETZEN."

"PROFESSIONELLE
ZAHNREINIGUNGEN LOCKERN
MEINE ZÄHNE."

"ZAHNARZTBESUCHE AUSZULASSEN
IST IN ORDNUNG,
WENN ICH EINE GUTE HÄUSLICHE
ZAHNPFLEGE HABE."



Eine erbsengroße Menge Zahnpasta ist ausreichend. Die richtige Putztechnik und die Häufigkeit des Zähneputzens sind wichtiger als eine große Menge an Zahnpasta.

Zu starkes Bürsten kann den Zahnschmelz beschädigen und das Zahnfleisch reizen.

Zahnbürsten mit harten Borsten können abrasiv sein und Zahnfleischrückgang verursachen. Entscheide Dich für eine Zahnbürste mit weichen Borsten.

Biofilm und Zahnstein müssen mechanisch entfernt werden, daher kann das Zähneputzen nicht durch die Verwendung einer Mundspülung ersetzt werden. Sie kann jedoch bei Bedarf zusätzlich verwendet werden.

Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi regt den Speichelfluss an, was dazu beitragen kann, Säuren zu neutralisieren und Speisereste zu entfernen. Dies ist jedoch kein Ersatz für Zähneputzen oder Zahnzwischenraumreinigung.

Professionelle Zahnreinigungen wie die Guided Biofilm Therapy bewahren die natürliche Struktur der Zähne und verursachen weder Rauheit noch nachteilige Veränderungen.

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind entscheidend für die Erkennung und Vorbeugung von Erkrankungen der Mundhöhle, denn diese sind mit bloßem Auge nicht sichtbar. Vereinbare regelmäßig eine professionelle Zahnreinigung (GBT Behandlung), die minimalinvasiv und dennoch maximal präventiv ist.

ALARMIERENDE ZEICHEN



Wenn Du eines dieser Anzeichen bemerkst, solltest Du umgehend einen Zahnarzt aufsuchen:

- ▶ **Zahnschmerzen oder Zahnempfindlichkeit**
- ▶ **Zahnfleischbluten oder geschwollenes Zahnfleisch.** Gesundes Zahnfleisch sollte rosa und fest sein und beim Zähneputzen oder bei der Zahnzwischenraumreinigung nicht bluten
- ▶ **Anhaltender Mundgeruch**
- ▶ **Lockere Zähne.** Erwachsene Zähne sollten sich nicht bewegen lassen oder ihre Position verändern
- ▶ **Wunden**
- ▶ **Veränderungen der Zahnfarbe.** Auffällige Verfärbungen oder Verdunkelungen der Zähne können ein Zeichen für Karies, Zahnschmelzerosion oder andere Probleme sein
- ▶ **Chronische Mundtrockenheit**
- ▶ **Kieferschmerzen oder Knacken**

Mit unserem innovativen und einzigartigen Konzept der Guided Biofilm Therapy, einem studienbasierten, systematischen Behandlungsprotokoll, können viele Krankheitsanzeichen behoben oder diese gar vermieden werden.



CERTIFIED PRACTICE

**BESUCHE REGELMÄSSIG EINE
GBT-ZERTIFIZIERTE PRAXIS FÜR
UMFASSENDE MUNDGESUNDHEIT
UND PERSÖNLICHE BERATUNG.**

