

# Die Gesundheitsseite

## Zahnpflege



**Was ist verführerischer als ein hübsches Lächeln mit bildschönen Zähnen? Es hat allerdings seinen Preis und beginnt mit einer tadellosen Zahnpflege. Sie hilft auch dabei, unbekümmert und herzhaft zubeissen zu können!**

### Die verschiedenen Funktionen der Zähne

Die Zähne sind die härtesten Körperteile. Sie helfen uns beim Zerkleinern von Lebensmitteln, mit ihnen kauen wir die Nahrung durch, was der erste Schritt zu einer guten Verdauung ist. Auch spielen sie eine ästhetische Rolle und helfen uns, bestimmte Laute auszusprechen.

Am besten erhält man dieses unschätzbare Kapital durch eine tadellose Zahnpflege: Sie trägt dazu bei, Karies vorzubeugen, das Zahnfleisch zu schützen sowie Abszesse und sogar bestimmte HNO-Krankheiten zu vermeiden.

### Was Sie tun können

⊕ Putzen Sie sich nach jeder Mahlzeit während 3 Minuten die Zähne: Nur so werden schädliche Substanzen entfernt, die sich auf den Zähnen ablagern. Reinigen Sie sie wenn möglich auch nach jedem Verzehr von Süßigkeiten: Die Bakterien zersetzen nämlich den Zucker und wandeln ihn in Säure um, die ihrerseits den Zahnschmelz angreift.

⊕ Die Wahl der Zahnbürste ist wichtig. Zu harte Borsten können den Zähnen schaden. Nehmen Sie lieber eine weiche oder mittlere Zahnbürste und wechseln Sie sie etwa alle zwei Monate.

⊕ Elektrische oder Handzahnbürste? Das entscheiden Sie. Elektrische Zahnbürsten sind sehr praktisch und reinigen hervorragend.

⊕ Verwenden Sie zudem 1x pro Tag Zahnseide – oder ein Interdentalbürstchen –, um die Zahnzwischenräume zu säubern (dort entsteht am häufigsten Karies).

⊕ Bei der Zahnpasta sind fluorhaltige Produkte empfehlenswert, da Fluor den Zahnschmelz härtet, stärkt und säureresistenter macht.

⊕ Das künstliche Gebiss nach jeder Mahlzeit mit lauwarmem Wasser (ohne Seife) und einer weichen Bürste reinigen. Über Nacht in kaltes Wasser legen.

⊕ Wenn Sie keine besonderen Probleme haben, sollten Sie 1 bis 2 Mal jährlich zur Kontrolle zum Zahnarzt gehen.

⊕ Ebenfalls unverzichtbar: eine regelmässige Zahnsteinentfernung durch die Dentalhygienikerin oder den Zahnarzt. Sie schützt vor Zahnfleischentzündungen.

### Plustipp

Eine Gingivitis ist eine, oft durch Zahnplaque hervorgerufene, Entzündung des Zahnfleisches. Letzteres ist gerötet, empfindlich, manchmal geschwollen oder blutet sogar. Spülen Sie den Mund bis zum Zahnarztbesuch mit Salbeitee oder einem Breitspektrum-Mund-Antiseptikum. Massieren Sie das Zahnfleisch mit Arnika- oder Myrrhe-Urtinktur und behandeln Sie es mit einem Propolis- oder Teebaumpräparat; beide wirken antiseptisch.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

