Gesunde Zähne, ein Leben lang!

Wer seine Zähne von Kindesalter an pflegt, hat auch noch als Großmutter/-vater Freude daran. Das heutige Wissen über die perfekte Zahnpflege, sowie die gesündere Ernährung haben dazu beigetragen, dass viele Menschen ihre eigenen Zähne bis ins hohe Lebensalter behalten können.

Dazu gehört aber:

Früh übt sich: kurz nach dem Zahnen müssen die Milchzähne schon zuerst mit einem Wattestäbchen, später mit einer weichen Kinderzahnbürste geputzt werden nach dem Motto „Morgens, mittags, abends, nach jedem Essen, Zähneputzen nicht vergessen.“

Welche Zahnbürste? Der Bürstenkopf sollte nicht zu groß sein, etwa 2cm, damit alle Zahnflächen problemlos erreicht werden können. Die Bürste regelmäßig wechseln, am besten monatlich! Abstehende Borsten können das Zahnfleisch schädigen, ebenso zu harte Bürsten.

Mit Handbürsten lässt sich in der Regel eine ausreichende Zahnpflege durchführen. Für viele Menschen bieten elektrische Zahnbürsten allerdings mehr Komfort.

Putztechnik: Die goldene Regel ist: von Rot nach Weiss mit sanftem Druck nach gleichbleibendem Schema mindestens Zwei Minuten lang.

Zahnpasta: Die Zahnpasta sollte beim Erwachsenen unbedingt Fluoride enthalten. Die Putzkörper einer Zahnpasta sollten nicht zu groß sein da, sie sonst die Zahnhartsubstanz abreiben.

Weitere Pflegehilfsmittel: Die Zahnseide, die die Zahnzwischenräume reinigt, die die Zahnbürste nicht erreicht. Zahnzwischenraumbürstchen, dienen zur Reinigung weiterer Zahnzwischenräume.