



# aminomed

## Wichtige allgemeine Zahnpflegetipps



**Zähneputzen:** 3x täglich etwa 3 Minuten lang mit Zahnbürste und Zahncreme, idealerweise vor dem Schlafengehen bzw. nach den Mahlzeiten.



Nach dem Genuss von **sauren Speisen und Getränken** (Früchte, Salate, Orangensaft etc.) sollte man rund 30 Minuten bis zum Zähneputzen warten, um der Schmelzoberfläche genügend Zeit zur Remineralisierung zu geben.



Die **Zahnzwischenräume** machen etwa 30% der gesamten Zahnoberfläche aus. Sie sollten mindestens einmal täglich mit Interdentalbürste oder Zahnseide gereinigt werden, am Besten vor dem Schlafengehen.



**Zungenreinigung:** Auf der Zunge befindet sich ein großer Teil der Bakterien der Mundhöhle, vor allem auch kariogene Bakterien. Daher sollte die Zunge mindestens einmal täglich mit Zahnbürste / Zungenbürste und Zahncreme gereinigt werden, idealerweise vor dem Schlafengehen.



Sollte es nicht möglich sein, nach einer Mahlzeit oder nach der Einnahme zuckerhaltiger Getränke die Zähne zu putzen, sollte eine **Mundspüllösung** bzw. **Zahnpflegekaugummis** benutzt werden.



Eine bewusste **Ernährung** sowie sparsamer Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch wichtig.



Eine **Professionelle Zahnreinigung** zur Entfernung harter und weicher Zahnbeläge beim Zahnarzt sollte man mindestens einmal jährlich durchführen lassen.



Pro Jahr sollten mindestens zwei **Kontrollbesuche beim Zahnarzt** stattfinden.



Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG  
D-70771 Leinfelden-Echterdingen