

# ZAHNPFLEGE

## – HILFSMITTEL –

### WIR SIND SPEZIALISIERT.

- AMALGAMAUSLEITUNG
- AMALGAMFREIE PRAXIS
- ARBEITEN MIT LUPENBRILLE
- ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE
- BIOKOMPATIBLE, VOLLKERAMISCHE KRONEN UND BRÜCKEN (METALLFREI)
- BLEACHING/ZAHNAUFHELLEN
- DIGITALE PRAXIS
- DIGITALES RÖNTGEN
- ENDODONTIE (MIKROSKOP)
- IMPLANTOLOGISCHE VERSORGUNG
- INTRAORALE KAMERA
- KINDERBEHANDLUNG
- MASCHINELLE ENDODONTIE
- MINIMALINVASIVE KARIESTHERAPIE
- PARODONTOLOGIE
- PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG (PROPHYLAXE)
- TERMINMANAGEMENT (KURZE WARTENZEITEN)
- VENEERS (KERAM. FRONTZAHNSCHALEN)

... UND SO ERREICHEN SIE UNS:  
BUS, U- UND S-BAHN ALEXANDERPLATZ  
PARKHAUS 1. STUNDE KOSTENLOS



DR. S. TÜNNERMANN • DR. J. P. KANJUPARAMBIL

RATHAUSSTRASSE 7  
10178 BERLIN

TEL. (0 30) 2 42 30 90

FAX (0 30) 24 72 91 45

INFO@ZAHNAERZTE-AM-ALEX.DE

Mo-Do 8.00 - 20.00 UHR,

Fr 8.00 - 15.00 UHR

# GESUNDHEIT FÜR IHRE ZÄHNE – DIE RICHTIGEN HILFSMITTEL FÜR IHRE ZAHNPFLEGE

Liebe Patientin, lieber Patient,  
es gibt fünf Grundvoraussetzungen für gesunde Zähne:

1. sorgfältige Mundhygiene
2. ausreichende Fluoridanwendung
3. ausgewogene Ernährung
4. regelmässige professionelle Zahnreinigung durch geschultes Fachpersonal
5. Kontrollen durch ihre Zahnärztin bzw. Ihren Zahnarzt zweimal im Jahr

## WIE ENTSTEHT KARIES?

Die Bakterien im Mund bauen mit der Nahrung aufgenommenen Zucker (auch Fruchtzucker) in Säuren um. Kommt es dabei zu häufigen Säureangriffen auf die Zähne, entsteht ein Loch im Zahnschmelz.

## WANN DIE ZÄHNE PUTZEN?

Wir empfehlen, mindestens zwei Mal am Tag nach dem Essen die Zähne zu putzen.

Putzen Sie am Morgen nach dem Frühstück. Damit neutralisieren Sie den pH-Wert im Mund und entfernen die klebrigen Speisereste. Morgens können Sie auf die Pflege der Zahnzwischenräume verzichten.

Abends, vor dem Schlafengehen, sollen die Zähne und Zahnzwischenräume perfekt sauber sein. Denn in der Nacht verringert sich der Speichelfluss, der die Säuren verdünnt und neutralisiert. Planen Sie vier bis sechs Minuten für die Säuberung der Zähne und der Zahnzwischenräume ein. Haben Sie Süßes gegessen, sollten Sie ihre Zähne innerhalb von 30 Minuten putzen. Nach dem Verzehr von sauren Nahrungsmitteln (Obst, Fruchtsäfte etc.) sollten

Sie nicht sofort putzen. Warten Sie eine halbe Stunde, bis der Speichel die Säuren in Ihrem Mund neutralisiert hat. Wenn Sie nicht so lange warten können, helfen basische Lebensmittel (z. B. Milch) zu einer schnelleren pH-Werterhöhung.

## WELCHE HILFSMITTEL?

### 1. Die Zahnbürste

Elektrische Zahnbürsten reinigen gründlicher als eine Handzahnbürste. Mehrere Studien haben dies gezeigt. Es haben sich zwei Systeme wegen ihrer sehr guten Ergebnisse durchgesetzt:

- runde rotierend-oszillierende (schwingende) Köpfe erzielen sehr gute Reinigungsergebnisse. Ihr Vorteil liegt in Form und Umfang. Mit ihnen erreicht man die Wangenbereiche der Weisheitszähne besser, da sie kleiner sind.
- Schallzahnbürsten mit länglichen Köpfen erzeugen in feuchtem Milieu – also im Speichel – mit ihren schwingenden Borsten winzige Zirkulationen. Dadurch können sie Beläge auch dann entfernen, wenn die Borsten noch 3 mm Abstand zum Zahn haben.

### 2. Die Zahnpasta sollte:

- Fluoride enthalten.
- Ihre Zähne nicht „abschleifen“.
- Ihnen schmecken.

Wir empfehlen Ihnen fluoridhaltige Zahnpasta. Sie eignet sich für Kinder, sobald sie das Ausspucken gelernt haben. Wir empfehlen Zahnpasten mit Aminfluoriden für die optimale Remineralisierung der Zahnoberflächen.

### 3. Interdentalbürsten und Zahnseide

Die Zahnzwischenräume können auch elektrische Zahnbürsten nicht vollständig erreichen. Sie sollten diese daher einmal täglich, am besten abends, mit einer Interdentalbürste und Zahnseide reinigen. Bei zu engen Zahnzwischenräumen empfehlen wir Zahnseide.

### 4. Zusätzliches Fluoridieren

Fluoride stärken die Zähne gegen Karies. Die Art des Fluoridzusatzes ist vom Alter und von der Situation abhängig:

- Fluorid-Gel eignet sich zur Anwendung zu Hause einmal wöchentlich zusätzlich zur Zahnpasta.
- Fluorid-Spüllösungen stellen eine gute Alternative zu den Gelen dar. Sie können täglich benutzt werden.

Welches Produkt für Sie geeignet ist, ist von Ihrer Mundhygiene und der Kariesanfälligkeit Ihrer Zähne abhängig.

Damit Sie die erforderliche Mundhygiene gründlich ausführen können, benötigen Sie individuell für Sie ausgewählte Mundhygieneprodukte. Die Auswahl kann nur Ihr Zahnarzt oder Ihre Prophylaxeassistentin treffen, weil diese Ihre speziellen Bedürfnisse genau kennen. Und: Nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel und falsches Zähneputzen kann Schäden anrichten.

## Ihre ZAHNÄRZTE AM ALEX

Dr. Stefan Tünnermann, Dr. Jaimy Peter Kanjuparambil