

## 4 Tipps für gesunde Zähne

**Karies** nennt man die Zerstörung der Zähne durch Mundbakterien. Diese **Bakterien leben** im **Mund**, kleben an den Zähnen und **vermehrten** sich stark bei ungesunden Ernährungsgewohnheiten. Karies kann man **entgegenwirken**, indem man folgende **Tipps** beachtet:

### 1. Ernährung:

Statt weichen, klebrigen, süßen Snacks und Säften, **mehr Gemüse, Brot, Milch**. Nicht ständig zwischendurch essen, aber **zuckerfreier Kaugummi** zwischendurch ist **erlaubt**.

### 2. Zähneputzen:

Der Zahnbelag aus Bakterien und Nahrungsresten wächst langsam auf der Zahnoberfläche und muss immer wieder entfernt werden. Das heißt: **2 x am Tag** (eine halbe Stunde nach dem essen) **gründlich Zähneputzen** mit Zahnbürste, Paste und Wasser, **besonders abends** vor dem Schlafengehen.

Nach jedem Essen **Speisereste entfernen** und gründlich mit **Wasser nachspülen**, besonders nach sauren Speisen und Säften.

Die **ideale Zahnbürste** ist eher **weich** und hat einen **kleinen** Bürstenkopf, damit man alle Zahnflächen, Zahnwinkel und Zahnzwischenräume erreicht. Aus hygienischen Gründen soll die Zahnbürste Borsten aus Kunststoff haben und **mindestens 4 x im Jahr** gegen eine neue **ausgetauscht** werden.

### 3. Zahnarzt

**2 x im Jahr zur zahnärztlichen Untersuchung**. Trotz gesunder Ernährung und richtigem Zähneputzen kann Karies entstehen, da das Zahnmaterial nicht bei jedem Menschen gleich beschaffen ist.

### 4. Fluoride

Fluoride in Zahnpasten, Zahngelen, fluoridiertem Kochsalz usw. verbessern die Widerstandsfähigkeit des Zahnmaterials gegen Karies. Wir beraten Sie gerne!