



## Tipps zur Zahnpflege

Gesunde Zähne, ein Leben lang! Investieren Sie täglich ein paar Minuten Zeit in Ihre Zahnpflege – es lohnt sich.

Einfache Tipps für einen gesunden Mund:

- Putzen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Als Regel gelten dabei rund drei Minuten.
- Für Milchzähne gibt es spezielle Zahncremes mit einem angepassten Fluoridgehalt und kindergerechtem Geschmack.
- Halten Sie die Zahnbürste in einem 45° Winkel, sodass die Borstenspitzen den Zahnfleischrand berühren.
- Bürsten Sie mit kleinen Bewegungen und leichtem Druck und putzen Sie alle Flächen des Zahnes.
- Reinigen Sie einmal am Tag die Zahnzwischenräume.
- Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten und trinken Sie viel Wasser, wenn sie Durst haben.
- Verwenden Sie eine Zahnbürste mit relativ weichen und abgerundeten Borsten.
- Wechseln Sie regelmäßig die Zahnbürste bzw. die Aufsteckbürstchen der elektrischen Zahnbürste.
- Eine regelmäßige Professionelle Zahnreinigung (PZR) in der Zahnarztpraxis hält die Zähne und das Zahnfleisch gesund.