



Unsere Tipps für den täglichen Gebrauch, um Mundgeruch zu vermeiden!

Tägliche Mundhygiene mit den richtigen Hilfsmitteln

Morgens

1. Zähneputzen (1 - 2 Minuten)
2. Mit Zungenschaber Zunge reinigen
3. Mundspülung benutzen

Tagsüber

1. Zahnzwischenräume unbedingt mit Zahnseide oder Zahnstochern / Interdentalbürsten reinigen
2. Mundspülung verwenden oder Mund mit Wasser gut ausspülen
Option: Zähne putzen mit Mundspülung statt Zahnpasta
3. Xylitol Kaugummi verwenden

Abends

1. Zahnzwischenräume gründlich reinigen mit Zahnseide / Interdentalbürstchen
2. Sanftes und gründliches Zähne putzen von mindestens 3 Minuten - am Besten eine elektrische Schallzahnbürste verwenden
3. Mit Zungenschaber Zunge reinigen
4. Mundspülung benutzen

Hilfsmittel für die tägliche Mundhygiene

1. Elektrische Schallzahnbürste
2. Keine schleifende Zahnpaste
3. Zungenschaber
4. Zahnseide / Interdentalbürstchen
5. Mundspülung
6. Xylitol Kaugummi

1 - 2 x Pro Jahr Dentalhygiene

Dentalhygiene durch eine diplomierte Dentalhygienikerin

1. Zahnsteinentfernung mit Ultraschall und Handinstrument
2. Bei Bedarf deep scaling - Entfernen von unter dem Zahnfleisch liegender Zahnstein und Zahnbelag
3. Politur mit Paste oder Airflow (Pulverstrahlreiniger)
4. Bei belegter Zunge Reinigung der Zunge mit einem rotierenden Instrument
5. Kontrolle auf kariöse Stellen
6. Individuelle Beratung für optimale Mundhygiene

Gesunde Ernährung

1. Essen von möglichst viel chlorophyllhaltigem Gemüse (dunkelgrüne Gemüsesorten wie Broccoli, Spinat, Kohlsorten etc.)
2. Tagsüber Zwischenmahlzeiten mit Obst oder Nüsse statt Chips, Süßigkeiten und Co
3. Essen Sie mehr Reis, Kartoffeln statt Brot und Pasta
4. Trinken Sie Wasser, Tee oder natürliche Säfte - Verzicht auf zuckerhaltige Softdrinks wie Cola etc.

Prävention für den Körper

1. Machen Sie Sport
2. Eine Darmreinigung 1 x pro Jahr hilft das Immunsystem zu stärken und fördert die gesunden Bakterien im Magen und Darmbereich
3. Essen Sie zusätzlich Vitamine um den Mangel auszugleichen
4. Ausspannen vom Stress des Tages - gönnen Sie sich eine kurze Pause auch mal zwischendurch