MEINE GESUNDHEIT & ICH

Zähne gut, alles gut
Mit kleinen Schritten zu einem gesunden Lächeln

WARUM?

Eine gute Mundgesundheit ist wichtig. Karies und Zahnfleischentzündungen lassen sich durch gute Zahnpflege oft vermeiden. Schon kleine Gewohnheiten können viel bewirken!

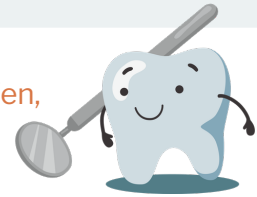
1. **Zahnpasta auswählen**
Verwende zum Zähneputzen eine fluoridhaltige Zahnpasta. Für Erwachsene reicht eine erbsengroße Menge aus. Fluorid stärkt den Zahnschmelz und hilft, Karies vorzubeugen.

2. **Zahnzwischenräume reinigen**
Reinige deine Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einer passenden Interdentalbürste. So entfernst du Speisereste und Zahnbelag auch an schwer erreichbaren Stellen. Sei dabei vorsichtig, um dein Zahnfleisch nicht zu verletzen.

3. **gründliches Putzen**
Putze deine Zähne zweimal täglich für etwa zwei Minuten. Achte dabei besonders auf den Zahnfleischrand und die Innenflächen der Zähne. Vergiss auch nicht, deine Zunge zu reinigen.

4. **ausspucken statt ausspülen**
Spucke die Zahnpasta nach dem Putzen einfach aus. Spüle nicht mit Wasser nach, damit möglichst viel Fluorid auf den Zähnen bleibt zum Schutz vor Karies.

Regelmäßige Zahnarztbesuche helfen, Probleme frühzeitig zu erkennen.



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.