

Tag der Zahngesundheit am 25.09.2009:

**Sieben Tipps für die richtige Zahnpflege und
warum eine professionelle Zahnreinigung so wichtig ist**

MÜNCHEN – 24. September 2009. „Gesund beginnt im Mund – krank sein oftmals auch“. So lautet das Motto des diesjährigen „Tag der Zahngesundheit“, mit dem der Verein der Zahnhygiene die Öffentlichkeit für das Thema Mundhygiene sensibilisieren will. Denn nicht nur Karies, Parodontose oder Zahnstein können die Folge von schlechter Zahnpflege sein – auch schlimmere Krankheiten wie Herzentzündungen werden durch eine schlechte Mundhygiene gefördert. Sieben einfache Regeln unterstützen die gründliche Zahnpflege:

Kontakt:

MediKompass GmbH
Sigrun Koschel
Sonnenstraße 14
80331 München
Tel.: 089/515146-256
Fax: 089/515146-260
presse@medikompass.com

- 1. Mindestens zweimal täglich Zähneputzen** – Morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen sollte sich jeder mindestens drei Minuten Zeit für eine gründliche Zahnpflege nehmen.
- 2. Die richtige Zahnbürste** – Die perfekte Zahnbürste sollte einen kleinen Bürstenkopf und abgerundete Bürsten haben. So kann man alle Stellen im Mund bequem erreichen und verletzt nicht das empfindliche Zahnfleisch.
- 3. Zahnpflegekaugummis** – Durch die verschiedenen Inhaltsstoffe und die Anregung des Speichelflusses kann die Vermehrung von Bakterien verzögert werden. Regelmäßiges Zähneputzen kann so allerdings nicht ersetzt werden!
- 4. Zahnseide** – Auch wenn sie manchem eher wie ein Folterinstrument vorkommt: Zahnseide ist ein wichtiger Bestandteil der täglichen Mundhygiene und sollte jeden Abend verwendet werden. Neusten Studienergebnissen zu Folge ist der sinnvollste Zeitpunkt übrigens nicht vor oder nach dem Zähneputzen, sondern mittendrin. Man sollte zunächst grob über alle Zähne bürsten, dann die Zahnseide anwenden und im Anschluss noch einmal gründlich nachputzen. So werden nicht nur alle Zahnzwischenräume optimal gesäubert, das wichtige Fluorid in der Zahnpasta gelangt so auch zwischen die Zähne – genauso wie die desinfizierenden Inhaltsstoffe.
- 5. Interdentalbürstchen** – Bei etwas größeren Zahnzwischenräumen kann man neben der Zahnseide zu Interdentalbürstchen greifen. Sie sehen ähnlich wie kleine Pfeifenreiniger aus. Interdentalbürstchen gibt es in verschiedenen Größen und sind oft direkt beim Hauszahnarzt erhältlich.
- 6. Zungenreiniger** – Zu einer gründlichen Mundhygiene zählt nicht nur die Reinigung und Pflege der Zähne: Auch die Zunge muss regelmäßig von Bakterien und Ablagerungen befreit werden. Dies kann entweder mit speziellen Zungenreinigern geschehen, oder man schrubbt sanft mit der Zahnbürste über die Zunge.

PRESSE-INFORMATION

- 7. Die richtige Ernährung** – Direkt vor oder nach dem Zähneputzen sollte man säurehaltige Nahrungsmittel meiden. Der Zahnschmelz kann durch die enthaltenen Säuren angegriffen werden und wird im schlimmsten Fall beim nächsten Zähneputzen langsam mit abgebürstet. Auch vor zu zuckerhaltiger Nahrung sollte man Abstand nehmen und besser zu einer gesunden Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornbrot greifen.

Neben der täglichen Zahnpflege wird ein- bis zweimal pro Jahr zu einer Professionellem Zahnreinigung geraten. „Mit so einer gründlichen Zahnpflege bleiben die Zähne lange gesund und verursachen keine teuren Behandlungen wie Kronen oder Implantate“, so Henrik Hörning, Geschäftsführer der MediKompass GmbH. „Mit dem Angebot an günstigen Professionellen Zahnreinigungen bieten wir Patienten eine effektive Behandlung, um die Gesundheit ihrer Zähne lange zu erhalten.“

Über die MediKompass GmbH

Die MediKompass GmbH, ein Unternehmen der Verlagsgruppe Georg von Holtzbrinck, betreibt mit www.arzt-preisvergleich.de, www.zahngesundheit.de und www.schoenheitsgebot.de mehrere Online-Plattformen für Preisvergleiche im medizinischen Bereich. Seit dem Start im Mai 2006 wurden bereits über 74.000 Preisvergleiche mit einem Startpreisvolumen von insgesamt über 140 Millionen Euro erfolgreich durchgeführt. Die bisher mögliche Gesamtersparnis für Patienten beträgt rund 45 Millionen Euro. Der Service wurde vom TÜV mit „sehr gut“ bewertet (Note 1,42). Weitere Informationen unter: <http://www.arzt-preisvergleich.de>.