Tägliche Zahnpflege für Erwachsene: Worauf es in Rheine ankommt

Mit zunehmendem Alter wird die regelmäßige Mundhygiene noch wichtiger. Nicht nur Karies, sondern vor allem Zahnfleischerkrankungen wie Parodontitis treten bei Erwachsenen häufiger auf. Dabei lassen sich viele Probleme mit einer durchdachten Routine vermeiden. Dieser Artikel gibt einen Überblick über die wesentlichen Punkte, die Sie im Alltag beachten sollten, um langfristig gesunde Zähne zu erhalten.

Die richtige Putztechnik und Bürstenauswahl

Viele Erwachsene putzen ihre Zähne noch immer zu kurz oder mit falschem Druck. Eine Zahnbürste mit mittleren Borsten ist meist die beste Wahl zu harte Borsten können den Zahnschmelz angreifen und das Zahnfleisch verletzen. Elektrische Zahnbürsten mit Drucksensor erleichtern die gleichmäßige Reinigung und verhindern zu starkes Aufdrücken. Die Putzzeit sollte mindestens zwei Minuten betragen, wobei jede Kieferhälfte einzeln bearbeitet wird. Besonders die Übergänge zu den Zahnzwischenräumen benötigen Aufmerksamkeit, denn hier sammelt sich häufig Zahnbelag, der später zu Zahnstein verhärten kann.

Zahnseide und Interdentalbürsten nicht vergessen

Keine noch so gute Zahnbürste erreicht die Flächen zwischen den Zähnen. Hier hilft nur Zahnseide oder eine passende Interdentalbürste. Für enge Kontaktpunkte ist Zahnseide ideal, während bei größeren Lücken die Bürsten gründlicher reinigen. Eine tägliche Anwendung vor dem Schlafengehen reduziert das Risiko von Karies und Zahnfleischentzündungen deutlich. Wer unsicher ist, welche Größe passt, sollte in der Apotheke oder beim Zahnarzt nachfragen. Eine gründliche Vorsorge für Zähne umfasst immer auch die Reinigung der Zahnzwischenräume, sonst bleibt ein Teil der Mundhöhle ungepflegt.



Fluorid und Zahnpasta: Die richtige Menge

Fluorid stärkt den Zahnschmelz und beugt Karies vor. Erwachsene sollten eine Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt zwischen 1.000 und 1.500 ppm wählen. Besonders nach dem Verzehr von säurehaltigen Speisen oder Getränken wie Fruchtsäften oder Softdrinks ist es sinnvoll, etwa eine halbe Stunde zu warten, bevor man putzt. Sonst kann die Säure den Schmelz angreifen.

Wer zu empfindlichen Zähnen neigt, kann zusätzlich fluoridhaltige Gele oder Spülungen verwenden. Aber Vorsicht: Zu viel Fluorid kann zu weißen Flecken auf den Zähnen führen, daher reicht eine erbsengroße Menge Zahnpasta.

View the location on Google Maps

Zahnvorsorge für Erwachsene: regelmäßige Kontrolltermine

Selbst bei bester häuslicher Pflege sind professionelle Untersuchungen unverzichtbar. Der Zahnarzt erkennt frühzeitig beginnende Karies, Zahnsteinablagerungen oder Anzeichen von Parodontitis. Bei Erwachsenen wird meist eine jährliche Kontrolle empfohlen, bei Risikofaktoren wie Rauchen oder Diabetes sogar halbjährlich. Eine professionelle Zahnreinigung entfernt Beläge, die die Zahnbürste nicht erreicht. Zudem kann der Arzt die Zahnzwischenräume mit speziellen Instrumenten säubern und den Zahnfleischzustand beurteilen. Auch hier gilt: Eine gründliche Vorsorge für Zähne ist kein einmaliger Aufwand, sondern ein kontinuierlicher Prozess.

Ernährung und Lebensgewohnheiten

Was wir essen, beeinflusst die Zahngesundheit direkt. Zuckerhaltige Snacks und Klebriges wie Bonbons oder Trockenfrüchte haften lange an den Zähnen und fördern Karies. Besser sind zuckerfreie Alternativen oder der Griff zu Käse, Nüssen oder Gemüse. Auch das Trinken von Wasser nach den Mahlzeiten spült Säuren und Speisereste weg. Wer regelmäßig Kaffee oder Tee trinkt, sollte danach mit Wasser nachspülen, da die Getränke den Mund austrocknen und die Zähne anfälliger machen. Kaugummi mit Xylit kann nach dem Essen die Speichelproduktion anregen und die Neutralisation von Säuren unterstützen.

Angst vor dem Zahnarzt? Kein Grund zur Sorge

Viele Erwachsene haben Angst vor dem Zahnarztbesuch und schieben notwendige Behandlungen auf. Dabei gibt es heute schonende Methoden, um die Behandlung angenehmer zu gestalten. In der Zahnarztpraxis Rheine - Dr. Pohlmeyer & Partner werden beispielsweise Lachgas für Angstpatienten angeboten, um die Behandlung zu erleichtern. Die Praxis behandelt Kinder, Erwachsene und speziell auch Menschen mit Angst. Wer unsicher ist, kann vorab ein unverbindliches Gespräch vereinbaren, um die Abläufe kennenzulernen. So wird die regelmäßige Vorsorge zur Routine ohne Stress.



Worauf Sie bei der Wahl der Zahnpasta achten sollten

Nicht jede Zahnpasta ist gleich gut. Achten Sie auf das Vorhandensein von Fluorid und vermeiden Sie aggressive Schleifmittel wie Zinkcitrat oder zu hohe Anteile von Kalziumkarbonat. Für empfindliche Zähne gibt es spezielle Pasten mit Kaliumnitrat oder Arginin, die die Nerven beruhigen. Bei Zahnfleischbluten kann eine Paste mit Zinnfluorid oder Chlorhexidin helfen, die Entzündung zu reduzieren. Lesen Sie die Inhaltsstoffe und wechseln Sie bei Bedarf die Marke. Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt kann Ihnen bei der Auswahl helfen.

Pflege von Zahnersatz und Implantaten

Wer bereits Zahnimplantate oder Zahnersatz trägt, muss diese besonders pflegen. Implantate haben eine andere Oberfläche als natürliche Zähne, an der Bakterien schneller haften. Spezielle Implantatbürsten und -seide sind im Handel erhältlich. Auch die Reinigung der Prothese sollte täglich mit einer weichen Bürste und mildem Reiniger erfolgen. Hartnäckige Beläge können zu Entzündungen des umliegenden Zahnfleisches führen, die im schlimmsten Fall den Knochen angreifen. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Zahnarzt beraten, welche Produkte für Ihre Versorgung geeignet sind.

Die Rolle der Zunge

Ein oft übersehener Teil der Mundhygiene ist die Zungenreinigung. Auf der Zungenoberfläche sammeln sich Bakterien und Speisereste, die Mundgeruch verursachen und die Bakterienlast im Mund erhöhen. Ein Zungenschaber oder eine weiche Bürste reicht, um die Zunge nach dem

Zähneputzen kurz zu reinigen. So wird die gesamte Mundflora verbessert und das Risiko von Zahnfleischerkrankungen gesenkt.



Für eine umfassende Betreuung und individuelle Beratung steht die Zahnarztpraxis Rheine - Dr. Pohlmeyer & Partner, Humboldtpl. 16, 48429 Rheine, Germany, Telefon: +49 5971 6334, gerne zur Verfügung.

Zahnarztpraxis Rheine - Dr. Pohlmeyer & Partner ist auch auf Facebook.