



Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis  
**drs. Michiel Verbruggen**  
 Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie  
**Dr. Vera Meisterjahn**

Am Nöllenhof 4  
 58675 Hemer  
 Tel. 0 23 72 . 36 00  
 Fax 0 23 72 . 75 79 6

info@verbruggen.de  
[www.verbruggen.de](http://www.verbruggen.de)

## Merkblatt:

### Tipps zur eigenen Vorsorge

#### Liebe Patientin, lieber Patient,

Grundlegend für Ihre Zahngesundheit ist Ihre eigene Zahnpflege zu Hause.

Bei Fragen rund um dieses Thema stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie vorab in der Gesundheitswelt auf unserer Internetseite [www.verbruggen.de](http://www.verbruggen.de).

Mit Ihrer Hilfe können wir Ihre Zähne lange gesund erhalten!

#### Zahnpflege

Putzen Sie regelmäßig, mindestens morgens und abends, Ihre Zähne. Empfehlenswert sind mittelharte oder weiche Zahnbürsten mit abgerundeten Borsten. Abhängig von Ihren Zähnen und Ihrer Zahnputztechnik kann auch eine elektrische Zahnbürste eine gute Alternative sein.

Eine gute Zahnpasta sollte ausreichend Fluorid enthalten, zwischen 1000 bis 1500 ppm (millionstel Teile). Der Fluoridgehalt ist auf den Verpackungen angegeben. Von Raucher- und anderen Weißmacher-Zahnpasten raten wir ab. Sie enthalten größere und/oder härtere Putzkörper, die angelagerte Verfärbungen abreiben. Sie können bei einer beginnenden Karies oder empfindlichen Zähnen die Zahnschmelz beschädigen.

Wir empfehlen Ihnen, Zahnzwischenräume regelmäßig mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen zu reinigen. In die Zwischenräume gelangt die Zahnbürste nur schwierig. Als Folge bildet sich oft Zahnbelag und Zahnstein, der Karies und Parodontitis hervorrufen kann. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie Zahnseide einsetzen sollen, zeigen wir Ihnen gerne die richtige Anwendung.

Für Ihre Kinder sollten Sie zu speziellen Kinderzahnpasten und -bürsten greifen.

#### Vorsorgetermine

Zu einer guten Vorsorge gehören regelmäßige, halbjährliche Kontrolltermine in unserer Praxis. Diese werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen, Sie müssen keine Praxisgebühren zahlen. Bei Privatpatienten gelten die Regelungen ihrer jeweiligen Krankenversicherung.

Durch die Kontrollen können wir Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch frühzeitig erkennen und bekämpfen.

#### Ernährung

Sie mögen Süßigkeiten, Kuchen und Schokolade? Leider sind Sie nicht allein mit Ihrer Vorliebe. Kariesbakterien an Ihren Zähnen ernähren sich davon und wandeln einen Teil des enthaltenen Zuckers in Säuren um, die Ihren Zahnschmelz angreifen und ein Kariesrisiko darstellen. Ihr Speichel kann die Säure neutralisieren, allerdings benötigt er dafür Zeit. Sie sollten also nicht den ganzen Tag über naschen, sondern sich lieber zu einer Mahlzeit etwas Süßes gönnen oder besser noch, weit gehend auf Zucker und Weißmehl verzichten.

Der ständige Genuss von säurehaltigen Lebensmitteln kann den Zahnschmelz zusätzlich schädigen. Dazu gehören nicht nur Obstsaft, sondern auch Limonaden und sonstige Erfrischungsgetränke, da sie häufig Zitronen- oder Phosphorsäure (in Cola) enthalten. Stillen Sie Ihren Durst lieber mit Wasser oder ungesüßten Tees.

Wenn Sie Wein, Saft oder andere säurehaltige Getränke und andere Lebensmittel zu sich genommen haben, sollten Sie etwa eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen warten. Der Zahnschmelz weicht nach jeder Mahlzeit auf. Nach rund 30 Minuten erhält er seine normale widerstandsfähige Konsistenz zurück, während der Speichel gleichzeitig die Säure neutralisiert hat und sie die Zähne nicht mehr angreifen kann.

Haben Sie Fragen dazu, welche Zahnbürste für Sie geeignet ist, wie Sie Ihre Putztechnik verbessern können und ob Sie Zahnseide richtig einsetzen? Sprechen Sie uns einfach bei einem Ihrer Vorsorgetermine an, wir helfen Ihnen jederzeit gerne weiter.

**Ihr Team der Zahnärztlichen Gemeinschaftspraxis**  
**drs. Michiel Verbruggen • Dr. Vera Meisterjahn**