

Gesundheit fängt schon im Mund an

10.08.2015, 11:42 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Zahnarzt Willich - Ihre Dentalpraxis - Dr. Marie Isabel Held*

Zähne sind mehr als nur die zwei Reihen im Mund, die man jeden Tag mindestens zwei Mal putzen soll. Zähne sind auch ein Indikator für die Gesundheit des ganzen Körpers. Deshalb sollte jeder Mensch viel mehr darauf achten, dass seine Zähne immer gesund sind. Auch Ärzte denken nicht immer gleich an die Zähne als Indikator für weitere Erkrankungen des Menschen. Doch jeder kann jeden Tag dazu beitragen, dass die Zähne gar nicht erst zu einem Problemfall werden.

Bewusst mit der Zahnpflege umgehen

Es reicht nicht, jeden Tag zwei Mal die Zähne zu putzen, ohne darüber nachzudenken. Man sollte dies sehr gewissenhaft machen. Die Bewegungen sind am besten kreisend, von rot nach weiß, wie der Zahnarzt immer rät. Das heißt, dass in kreisenden Bewegungen vom Zahnfleisch über die Zähne geputzt werden soll. Die goldenen drei Minuten sind ein Richtwert, der ungefähr eingehalten werden sollte. Nach der Zahnbürste muss nicht gleich Schluss ein. Zahnseide hilft, Speisereste aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen. Um diese aus dem Mund zu spülen, kann man entweder kräftig mit Wasser ausspülen, oder auch eine Mundspülung benutzen, die zudem antibakteriell wirkt. Dann sind die Zähne optimal gesäubert.

Den Zahnarzt besuchen

Kinder sollten zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen, Erwachsene mindestens einmal. Ihre Zahnarztpraxis - Zahnarzt Willich berät dabei gern auch zur Vorsorge zu Hause. In dem ruhigen und angenehmen Ambiente der Praxis, fühlt man sich sehr wohl. Auch auf Angstpatienten ist die Praxis spezialisiert, bietet auch besondere Behandlungen mit Lachgas an, um den Aufenthalt positiver zu gestalten. Zahnreinigungen werden in der Praxis auch durchgeführt. Einmal im Jahr sollte so eine Behandlung ein Muss für jedermann sein. Patienten werden zudem bei Fragen zum Bleaching, Zahnersatz, Ästhetik oder Parodontitis beraten.

Die richtige Ernährung für gesunde Zähne

Viel Süßes und zuckerhaltige Getränke können der Zahngesundheit nachhaltig schaden. Daher sollte darauf geachtet werden, viel Wasser und ungesüßte Tees zu trinken. Nach dem Verzehr von Süßigkeiten, ist es wichtig, dass die Zähne vom Zucker befreit werden, da dieser sonst den Zahnschmelz angreift. Zähneputzen, mit Mundwasser ausspülen oder ein Kaugummi, können dabei helfen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter <http://www.ihre-dentalpraxis.de/>

Portrait

Die Zahnarztpraxis in Willich bietet im dentalmedizinischen Bereich hochmoderne Technik und Behandlungsmethoden. Das Team um Frau Dr. Held unterstützt mit intensiver Beratung jeden Patienten.

News-ID: 865599 • Views: 789 (Stand: 17.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/865599/Gesundheit-faengt-schon-im-Mund-an.html>