

Zähne putzen - viel mehr als nur Optik

06.04.2016, 11:42 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Praxis Prof. Dr. Dhom & Partner (Februar 2016)*

Presseagentur: *Praxis Prof. Dr. Dhom & Partner (Februar 2016)*



Zähne putzen

Warum gründliche Mundhygiene so wichtig für die Gesundheit ist und man damit sogar unter Umständen Herzinfarkten und Schlaganfällen vorbeugen kann.

Ein Lächeln ist bekanntermaßen der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen; aber nur ein Lächeln mit schönen, gesunden Zähnen hat eine solche Wirkung. Doch das Aussehen ist nicht der wichtigste Grund, seine Zähne regelmäßig und korrekt zu reinigen.

Wie die Spezialisten der Zahnarztpraxis Prof. Dr. Dhom & Partner (<http://www.prof-dhom.de/>) in Ludwigshafen/Mannheim erklären, gibt es viele Krankheiten, die durch unzureichendes putzen der Zähne entstehen können. Karies ist die bekannteste Krankheit. Doch auch immer mehr Menschen leiden unter Parodontitis. Dabei handelt es sich um eine bakteriell bedingte Entzündung des Zahnhalte-Apparats, die unter anderem zu blutendem Zahnfleisch, Mundgeruch, Zahnfleischschwund und letztendlich zu einem Ausfallen der Zähne führen kann. Auch steht die chronische Parodontitis im Verdacht, zu systemischen Entzündungen im ganzen Körper und dadurch auch zu Folgeerkrankungen wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf Systems und Gefäßverhärtungen beizutragen.

Zum Glück kann man all diesen Dingen entgegenwirken. Mindestens zweimal täglich gründlich die Zähne putzen schützt

vor Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalte-Apparats. Doch wie sieht die richtige Mundhygiene aus? Die kompetenten Zahnärzte der Gemeinschaftspraxis Prof. Dr. Dhom & Partner erklären die leicht merkbaren Regeln:

Die Zähne zu putzen ist natürlich das Wichtigste. Doch bevor man damit beginnt, sollte man zuerst einmal mit Zahnseide gründlich die Zahnzwischenräume reinigen. Dadurch entfernt man übriggebliebene Speisereste und sorgt gleichzeitig dafür, dass beim darauf folgenden Putzen die Zahnpaste bis in die Zahnzwischenräume vordringen kann.

Nach der Zahnseide putzt man die Zähne mit einer Zahnbürste und einer erbsengroßen Menge Zahnpaste. Hier hat man die Wahl zwischen einer manuellen oder einer elektrischen Zahnbürste. Mit modernen elektrischen Zahnbürsten erreicht man wegen der eingebauten Rotation immer ein besseres Ergebnis, so die Empfehlung. Es gibt verschiedene Methoden die Zähne richtig zu putzen. Festes Schrubben ist nicht angesagt, doch gründliches und mindestens 3 Minütiges Reinigungsritual das alle Zähne umfasst.

Ebenfalls zu beachten ist, dass man etwa nach dem Genuss von Obst bis zu einer halben Stunde mit dem Zähne putzen warten sollte. Denn durch die natürlichen Fruchtsäuren im Obst wird der Zahnschmelz leicht aufgeweicht und wenn man daraufhin sofort mit dem Zähne putzen anfängt, kann dadurch der Zahnschmelz verletzt werden. Beim Zähne putzen sollte die Zunge nicht vergessen werden, da sich dort einige Bakterien sammeln können. Um sie zu reinigen verwendet man am besten einen Zungenschaber.

Zu guter Letzt sollte man noch einmal gründlich mit Mundwasser durchspülen. Hierbei gibt es viele Marken und viele Mundwässer, die unterschiedliches bewirken sollen. Laut Prof. Dr. Dhom fragen Sie am besten Ihren Zahnarzt, welche Mundspülung er individuell empfiehlt.

Die Praxis bietet für interessierte Personen ein regelmäßiges Mundgesundheitsprogramm an. Dabei lernt man u.a. die besten Methoden der häußlichen Zahnpflege. Doch der große Nutzen eines solchen Programmes ist, dass durch die intensive und gründliche Reinigung der Zähne und des Zahnfleisches durch ausgebildete Prophylaxe-Fachkräfte die Zähne sicher vor Krankheiten geschützt sind.

Dies waren die generellen Grundregeln zum richtigen Zähne putzen. Weitergehende Informationen finden Sie hier: http://www.prof-dhom.de/zahnarzt/gw_dental/vorsorge/eigene_vorsorge/zaehneputzen (http://www.prof-dhom.de/zahnarzt/gw_dental/vorsorge/eigene_vorsorge/zaehneputzen)

Pressekontakt:

Praxis Prof. Dr. Dhom & Partner (Februar 2016)
Herr Prof. Dr. Günter Dhom
Bismarckstraße 27
67059 Ludwigshafen

fon ..: 0621-68124444
web ..: <http://www.prof-dhom.de/>
email : praxis@prof-dhom.de

Portrait

Die zahnärztliche Praxis Professor Dr. Dhom und Partner verfügt über vier Standorte in Ludwigshafen, Frankenthal und Schifferstadt. Mit über 80 hoch qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und einer hochwertigen technischen Ausstattung sowie eigenen wissenschaftlichen Aktivitäten gestaltet sie die Zukunft der Zahnheilkunde, Zahnchirurgie und Implantatologie mit. Der hohe Behandlungsstandard zeigt sich auch in der Beurteilung von Kollegen und Fachjournalisten. Als einzige zahnärztlich-implantologische Praxis in der Metropolregion Rhein Neckar ist die Praxis mit der Höchstbewertung von 3 Punkten in der Ärzteliste des Magazins Focus ausgezeichnet

News-ID: 898239 • Views: 799 (Stand: 14.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/898239/Zaehne-putzen-viel-mehr-als-nur-Optik.html>