

**Colgate**

# Neue Profi-Tipps

für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch



# Vorsorge: Damit Ihr Lächeln ein Leben lang hält

Gesund, strahlend weiß und formvollendet. So wünscht sich jeder seine Zähne. Und mit einer entsprechenden Vorsorge bleibt dies auch kein frommer Wunsch.

Gerade bei den Zähnen und beim Zahnfleisch ist es gut möglich, Erkrankungen vorzubeugen bzw. sie früh zu erkennen und zumindest eine Verschlimmerung zu verhindern – in jedem Lebensalter. Entscheidende Voraussetzung für gesunde Zähne ist die Kombination der drei wichtigsten Prophylaxe-Bausteine: Pflege, Kontrolle und professionelle Zahnreinigung.

## Tägliche Pflege

Regelmäßige häusliche Zahnpflege ist ein sehr wichtiger Beitrag zur Prophylaxe. Das A und O ist dabei die möglichst komplette Entfernung aller Zahnbeläge.

## Kontrolle

Zur optimalen Vorsorge gehört alle sechs Monate eine Kontrolluntersuchung bei Ihrem Zahnarzt. Er kann Erkrankungen an Zähnen und Zahnfleisch früh erkennen und wirksam behandeln.

## Professionelle Zahnreinigung

Der Wirksamkeit der häuslichen Zahnpflege sind Grenzen gesetzt. Zahnbeläge in Nischen und Zahnzwischenräumen werden oft nicht von einer normalen Zahnbürste erreicht. Sie sind aber die Hauptursache für Karies und Parodontitis. Deshalb bieten die Zahnärzte ihren Patienten ergänzende Prophylaxe-Maßnahmen an. Besonders wirksam: die professionelle Zahnreinigung.

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps, was Sie zu Hause tun können und welche zusätzlichen Maßnahmen für die Gesundheit Ihrer Zähne sinnvoll und wichtig sind.



# Was Zähnen schadet

Auslöser für die meisten Zahnkrankheiten ist Zahnbelag (Plaque). Dieser klebrige, fest an den Zähnen haftende Belag besteht vor allem aus Bakterien. Etwa 400 verschiedene Bakterienarten leben in der Mundhöhle.

## Wie entsteht Karies?

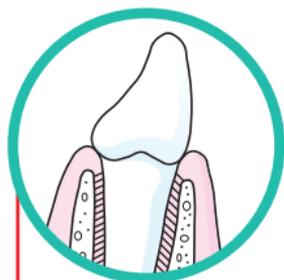
Nur wenige dieser Bakterien verursachen Karies. Erhalten sie ausreichend Nahrung in Form von Kohlenhydraten, vermehren sie sich explosionsartig und greifen durch Säurebildung den Zahnschmelz an. Das Resultat: Karies oder Zahnfäule.

## Parodontitis – was ist das?

Zahnfleisch und Kieferknochen bilden das Zahnbett. Nisten sich gefährliche Bakterien im Zahnbett ein, kann es sich entzünden. Das nennt man Parodontitis. Dabei schwillt das Zahnfleisch an, blutet und der Kieferknochen wird zerstört. Folge: Zähne wackeln und können ausfallen.

## Zähne – die Wurzel der Gesundheit

Heute ist bekannt, dass Zahn- und Mundgesundheit in direktem Zusammenhang mit schweren Allgemeinerkrankungen stehen. Menschen mit Parodontitis weisen zum Beispiel ein höheres Risiko auf, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden oder eine Lungenentzündung zu bekommen. Leiden Schwangere an einer Parodontitis, ist das Risiko einer Fehlgeburt siebenmal größer! Das bedeutet: Optimale Zahnprophylaxe sorgt nicht nur für saubere und gesunde Zähne, sondern leistet einen wichtigen Beitrag zur Sicherung der allgemeinen Gesundheit.



*Ein gesunder Zahn ohne Beläge im Querschnitt.*



*Bakterieller Zahnbelag lagert sich ab, das Zahnfleisch entzündet sich.*



*Das Zahnfleisch schwillt an und blutet, der Kieferknochen geht zurück. Es droht Zahnausfall.*

# Was Zähnen gut tut:

## Die richtige Zahnpflege für jedes Alter

Ob 5, 25 oder 55 – die Mundpflege ist in jedem Alter wichtig. Denn die regelmäßige Reinigung schützt Zähne und Zahnfleisch und ist in doppelter Hinsicht ein Gewinn: Gesunde Zähne verleihen attraktives Aussehen und beeinflussen Ihre Allgemeingesundheit positiv.

### Zahnpflege bei Kindern

Die Basis für gesunde Zähne wird bereits in jungen Jahren gelegt. Deshalb sollte eine regelmäßige Zahnpflege auch bei Kindern zur täglichen Routine gehören. Schon ab dem zweiten Lebensjahr können Sie Ihren Kindern das Zähneputzen beibringen. Verwenden Sie eine kindergerechte Zahnbürste mit weichen Borsten und kleinem Bürstenkopf sowie eine erbsengroße Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.



**Tipp:** Gehen Sie frühzeitig mit Ihren Kindern zu Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt. Er informiert Sie über die Zahnentwicklung und den Fluoridbedarf Ihrer Kinder.

### Zahnpflege bei Erwachsenen

Karies und Zahnfleischentzündungen sind die häufigsten Erkrankungen bei Erwachsenen. Verursacht werden Sie hauptsächlich durch bakterielle Beläge (Plaque), die an Zähnen und Zahnfleisch haften. Deshalb ist die tägliche Mundpflege zur Beseitigung von Belägen unerlässlich – vor allem in den Zahnzwischenräumen, die täglich mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen gereinigt werden müssen.



**Tipp:** Schränken Sie Ihre süßen Zwischenmahlzeiten ein. Sie schaden Ihren Zähnen. Greifen Sie besser zu zahnfreundlicheren Lebensmitteln wie Käse, rohes Gemüse, Yoghurt oder Früchte.

### Zahnpflege in der zweiten Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Anforderungen an die Zahnpflege. Beim Zähneputzen sollten Sie besonders auf die gründliche Reinigung von Brücken und überkronten Zähnen achten. Im Alter zwischen 40 und 50 nehmen statistisch betrachtet Erkrankungen des Zahnfleisches zu. Auch zieht sich das Zahnfleisch altersbedingt langsam zurück. Gründliches Reinigen des Zahnfleisches und der Zahnhäse schützt vor Erkrankungen.



**Tipp:** Antibakterielle Zahnpasten (z. B. Colgate Total), professionelle Zahnreinigung und die Fluoridierung beim Zahnarzt sorgen für einen effektiven Schutz der reifen Zähne und des Zahnfleisches.

## Zähneputzen – gründliche Pflege zu Hause

Die gründliche Mundpflege beinhaltet zweimal tägliches Zähneputzen und einmaliges Reinigen der Zähne mit Zahnseide. Das Zähneputzen erfordert Feingefühl und Übung: Führen Sie kurze, sanfte Bewegungen aus. Putzen Sie zuerst die Außen- und dann die Innenflächen der Zähne. Anschließend kommen die Kauflächen an die Reihe. Für die Reinigung der Zahnzwischenräume benutzen Sie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen. Fluoridhaltige Mundspülungen (z. B. Colgate Total Plax) ergänzen das Zähneputzen sinnvoll.



**Tipp:** Richtiges Zähneputzen sollte mindestens zwei Minuten dauern. Eine Stoppuhr hilft, Gefühl für die erforderliche Zeit zu entwickeln.

## Was macht eine gute Zahnbürste aus?

Achten Sie bei der Wahl Ihrer Zahnbürste auf weiche Borsten. Sie sind für das Entfernen von Belägen und Speiseresten am besten geeignet und schonen Zähne und Zahnfleisch. Der Bürstenkopf sollte klein sein, damit alle Bereiche des Mundes gut zu erreichen sind.



**Tipp:** Wer Wert auf eine besonders gründliche Pflege legt, sollte eine elektrische Zahnbürste (z. B. Colgate Actibrush) verwenden.



Das Pflege-Trio für Zähne und Zahnfleisch: Colgate Total Zahnpasta, Zahnbürste und Mundspülung.



Entfernt Plaque besonders wirkungsvoll: die batteriebetriebene Colgate Actibrush mit oszillierendem Bürstenkopf.

## Zahnpasta – unbedingt mit Fluorid

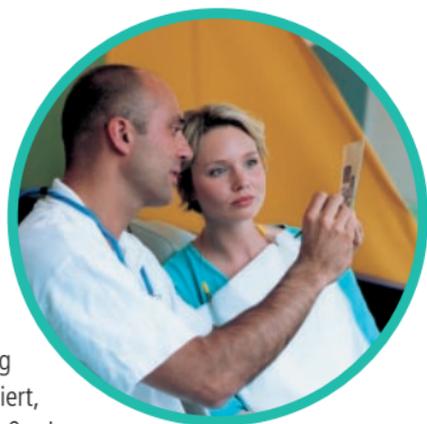
Achten Sie beim Kauf der Zahnpasta darauf, dass sie Fluorid enthält. Denn Fluorid hilft, die Zähne zu schützen und gesund zu halten. Colgate bietet eine breite Auswahl an Zahnpasten für verschiedene Bedürfnisse. Zum Beispiel mit besonderem Schutz gegen Zahnfleischentzündungen oder Zahnverfärbungen.



**Tipp:** *Einen Rundumschutz bietet z. B. die Zahnpasta Colgate Total. Sie schützt Ihre Zähne nachweislich 12 Stunden antibakteriell vor Karies, Plaque, Zahnstein und Zahnfleischproblemen – sogar wenn Sie zwischendurch essen und trinken.*

## Der Zahnarzt hilft

Neben der täglichen häuslichen Mundpflege gehört zur optimalen Vorsorge alle sechs Monate eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt. Denn nur der Profi erkennt Krankheiten rechtzeitig. Kleinere Schäden lassen sich dann noch frühzeitig und meist schmerzlos beseitigen. Bei der Routineuntersuchung überprüft der Zahnarzt alle Zähne und kontrolliert, ob eventuelle Füllungen noch intakt sind. Außerdem begutachtet er den Gesundheitszustand des Zahnfleisches, des Zahnbettes und der Mundschleimhaut.



## Erfolgreich Karies bekämpfen

Dass ein kariöser Zahn mit einer geeigneten Füllung versorgt werden muss, hat schon fast jeder mehr oder weniger schmerzhaft erfahren. Dass es aber auch ganz ohne Bohren geht, ist noch recht neu. Ein beginnender Schaden am Zahnschmelz kann u. a. mit Fluoridierung positiv beeinflusst werden – nach dem Motto: Lieber ein Loch vermeiden, statt es zu füllen.

## Weißer Zähne, gesunde Zähne?

Die Helligkeit der Zähne hat nichts mit dem Grad der Gesundheit zu tun, denn die Bandbreite der natürlichen Zahnfarbe variiert enorm. Ursache dafür können die Menge und Zusammensetzung der Eiweißmoleküle im Zahn, Verfärbungen durch Nahrungsmittel oder eine Störung der Mineralzusammensetzung sein.



**Tipp:** Verfärbungen durch Tee, Kaffee etc. können mit Hilfe einer Weißmacher-Zahncreme entfernt werden. Der Zahnarzt kann die Zahnfarbe auch durch eine Bleichbehandlung aufhellen.

## Vorbeugen statt reparieren

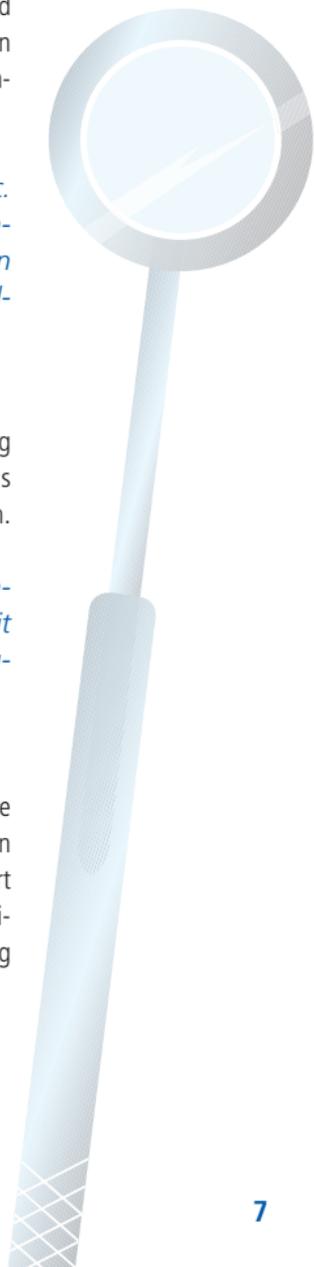
Moderne Zahnärzte setzen auf Vorbeugung statt Behandlung von Schäden. Regelmäßige Vorsorge ist der beste Weg, das Bohren oder chirurgische Eingriffe beim Zahnarzt zu vermeiden.



**Tipp:** Mit Hilfe von Speichel- und Bakterientests kann der Zahnarzt die Kariesanfälligkeit bestimmen und so frühzeitig gezielte Vorbeugungsmaßnahmen einleiten.

## Regelmäßige professionelle Zahnreinigung

Eine besonders wirkungsvolle Prophylaxemaßnahme ist die professionelle Zahnreinigung. In Kombination mit der täglichen Mundpflege zu Hause und der Kontrolle beim Zahnarzt sichert die professionelle Zahnreinigung mit annähernd 100-prozentiger Garantie, dass Zähne und Zahnfleisch ein Leben lang gesund bleiben.



# Prophylaxe durch Profis

## Was ist eine professionelle Zahnreinigung?

Gegen hartnäckige Zahnbeläge – die Hauptverursacher von Karies und Parodontitis – kommt auch die gewissenhafteste Zahnpflege nicht immer an. Deshalb gibt es die professionelle Zahnreinigung, abgekürzt PZR. Mit ihr werden sämtliche harten und weichen Beläge sowie Bakterien beseitigt. Karies und Zahnbetterkrankungen wird damit effektiv vorgebeugt.

Dabei geht die PZR viel weiter als die Belagentfernung im Rahmen der üblichen Kontrolluntersuchung, die vor allem die Zahnsteinentfernung zum Ziel hat.



**Tipp:** Immer mehr Zahnärzte setzen auf Vorbeugung und bieten die PZR an – bei einer Prophylaxeassistentin oder einer Dentalhygienikerin. Sprechen Sie Ihren Zahnarzt darauf an!

## Wie läuft eine PZR ab?

Am Anfang der PZR steht eine gründliche Untersuchung des Gebisses. Danach werden die Beläge auf den Zahnoberflächen, in den Zahnzwischenräumen und in den Zahnfleischtaschen mit



Entfernung der  
Beläge



Politur



Fluoridierung

speziellen Instrumenten entfernt. Gerade diesen Bereich erreicht man beim Zähneputzen zu Hause nur schwer. Auch Verfärbungen durch Kaffee, Tee oder Zigaretten sind nach dem Einsatz von Spezialinstrumenten, z. B. eines Pulverstrahlgeräts, verschwunden.

Sind die harten Beläge entfernt, kommen die weichen Ablagerungen an die Reihe. Dazu werden verschiedene Handinstrumente, kleine Bürstchen und Zahnseide benutzt. Weil Bakterien sich zuerst an rauen Stellen und Nischen festsetzen, folgt als Nächstes die Politur, um die Zähne zu glätten. Anschließend werden die gereinigten Zahnflächen mit einem Fluorid-Lack überzogen. Das schützt die Zahnoberflächen vor den Säureattacken der Mundbakterien.



**Tipp:** *Der Prophylaxe-Profi kennt sich in der Zahnpflege aus. Fragen Sie ihn nach der für Sie richtigen Zahnputz-Technik!*

### **Wie oft ist eine PZR sinnvoll?**

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die PZR im Abstand von sechs Monaten die ideale Ergänzung zum gründlichen Putzen ist, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten. Je nach individuellem Erkrankungsrisiko sind jedoch andere Zeitintervalle sinnvoll.

### **Was kostet eine PZR?**

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass Zahnprophylaxe für Erwachsene zu den Eigenleistungen gehört. Deshalb wird diese Leistung nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Kosten für eine PZR sind abhängig vom Zeitaufwand. Fragen Sie Ihren Zahnarzt.

# Die professionelle Zahnreinigung auf einen Blick

Der Umfang einer PZR richtet sich immer nach der individuellen Situation. Je nach Bedarf führt Ihr Zahnarzt die folgenden Behandlungsschritte durch:



Zahnmedizinische Untersuchung und Erläuterung der Behandlung



Vollständige Entfernung aller harten Ablagerungen (Zahnstein, Verfärbungen) und weichen Ablagerungen (Plaque) auf den Zahnoberflächen



Reinigung der erreichbaren Zahnwurzeloberflächen und der Zahnzwischenräume



Politur von Zahnkronen und sichtbaren Zahnwurzeloberflächen mit Polierinstrumenten und -pasten



Kontrolle, Nachreinigung und Fluoridierung



Anleitung zur richtigen Mundhygiene

**Colgate**

Colgate-Palmolive  
Liebigstraße 2–20  
D-22113 Hamburg  
[www.colgate.de](http://www.colgate.de)