



Zahn-Vorbeugung betrifft Kinder
u n d Erwachsene

**Das Beste für Ihre Zähne
und für Ihren Geldbeutel**

VORBEUGUNG
**Die eigenen Zähne erhalten: lang,
länger, vielleicht lebenslang**

**Vorbeugen ist besser als Bohren. Und oft
auch billiger. Seit langer Zeit gibt es
altbewährte Methoden, um die eigenen
Zähne dauerhaft zu erhalten. Zusätzlich
bietet die moderne Zahnmedizin heute
neuartige Verfahren für Patienten, die
Ihre Zähne gesund erhalten wollen.**

genügend gesündere Speisen und Getränke – gesünder für
Ihre Zähne und für Ihren ganzen Körper.

Wenn schon Zucker, dann hinterher Zähne putzen!

Niemand – auch kein Zahnarzt – will Ihnen verbieten,
beispielsweise ab und zu ein Stück Kuchen zu essen. Das
schadet nicht, wenn man hinterher Zähne putzt.

Die klassischen Möglichkeiten der Vorbeugung / Prophylaxe

Man erinnere sich an die altbekannten Vorbeuge-Regeln,
wie sie schon den Schulkindern erklärt werden. Diese
Regeln sind noch immer gültig: Klassische Vorbeugung ruht
demnach auf **vier Säulen**:

1.) Zähneputzen

Nach wie vor ist richtiges Zähneputzen der wichtigste
Baustein jeder Prophylaxe. Sie brauchen dazu: eine neue(!)
Zahnbürste, die weder verkalkt noch ausgefranst sein darf.
Für die meisten Patienten spielt es keine Rolle, welche
Zahnpasta sie benutzen. Viel wichtiger ist die richtige
Putztechnik – und die sollte man sich ganz individuell von
einem Profi zeigen lassen (das geschieht in unserer Praxis
z.B. im Rahmen der „Professionellen Zahnreinigung“). Und:
richtiges Zähneputzen geht nicht „husch-husch“, sondern
dauert mindestens(!) zwei bis drei Minuten!
Wichtig: die Zähne sollten mehrmals am Tag geputzt
werden, immer nach den Mahlzeiten, und am allerbesten
nach jeder Mahlzeit.

2.) Gesunde Ernährung

Alles Gewöhnungssache: wenn Sie sich dauerhaft gesund
ernähren, dann nützt das nicht nur Ihren Zähnen, sondern
auch der Allgemeingesundheit. Deshalb rate ich Ihnen nicht
nur als Zahnarzt, sondern auch als Arzt:

Wenig Süßes! Zucker macht dick und verursacht Karies
(„Löcher“). Natürlich darf jeder ausreichend essen und
trinken. Aber muss es immer massenhaft Zucker enthalten?
Warum immer Cola – und nicht Mineralwasser oder Tee.
Warum Nutella aufs Brot – und nicht Käse, Quark, Wurst,
Schinken. Warum für zwischendurch einen Schokoriegel –
und nicht einen Apfel. Wer nur etwas nachdenkt, findet

3.) Zahnarztbesuch

Regelmäßig zum Zahnarzt – auch damit nützen Sie Ihrer
Gesundheit. „Regelmäßig“, das bedeutet: jedes halbe Jahr.
Warum? Weil „Löcher“ unaufhaltsam wachsen, aber
ziemlich langsam: sie brauchen etwa 6 Monate, um zu
großen Löchern zu werden.

4.) Fluorid – Anwendung

Fluorid – das ist ein Mineral, welches die Zähne härter und
widerstandsfähiger gegen Karies macht. Fluorid ist heute in
fast jeder Zahnpasta enthalten. Zum Kochen und Würzen
kann man fluoridiertes Speisesalz verwenden. Besonders
wirksam ist die gezielte Fluorid-Anwendung durch den
Zahnarzt, etwa in Form der sog. Fissuren-Versiegelung.

Wenn Sie diese klassischen 4 Punkte halbwegs beherzigen,
dann werden Sie sich viel Ärger mit kranken Zähnen sparen
– und auch viel Geld. Das gilt von Kindesbeinen an, aber
auch für Erwachsene.

Aber zusätzlich zu diesen 4 altbewährten Säulen der
Vorbeugung kennt die moderne Zahnmedizin heute noch
weitere wirksame Vorbeuge-Maßnahmen. Klicken Sie dazu
zurück auf die Startseite und sehen Sie sich folgende
Punkte an:

- Professionelle Zahnreinigung
- Karies-/Bakterien-Bekämpfung

Dr. Dr. Bert L. Karl (Zahnarzt und Arzt)

Bahnhofstr. 44 - 91413 Neustadt/Aisch - Tel. 091 61 / 25 41

Sprechstunden: Mo bis Fr 9.00 bis 12.00, Mo/Di/Do/Fr 15.00 bis 18.30

Internet: www.zahnarztpraxis-neustadt-aisch.de

