

Sehr geehrte Patientin,
Sehr geehrter Patient,

Wir haben Ihnen diese Broschüre mitgegeben zur gezielten Vorsorge Ihrer Zähne.

Es werden viele Mundspülungen angeboten; von verschiedenen Herstellern, Preisen und Wirkungszielen.

So wie unsere Haut oder Haare unterschiedlich sind, so sind es auch unsere Zähne. Bei Mundspülungen geht es nicht nur um frischen Atem, sondern auch um die gleichzeitige Pflege und Schutz der Zähne und Zahnfleisch.

Die neue Elmex® EROSIONSSCHUTZ Zahnspülung unterstützt und ergänzt die Vorbeugung gegen Zahnerosion.

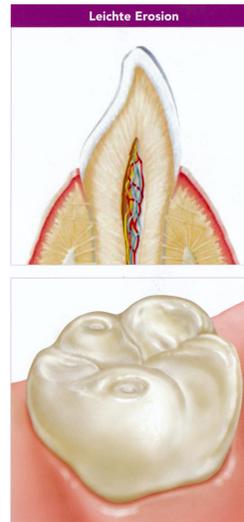
Was sind Erosionen?

Ausgerechnet die häufig „gesundheitsbewussteren“ Lebensgewohnheiten bedeuten für die Zahngesundheit ein Problem. Säurehaltige Lebensmittel, kohlenensäurehaltige Limonaden und Sportgetränke, Fruchtsäfte, aber auch

„saurer Aufstoßen“ verursachen Säureangriffe, die den Zähnen an die Substanz gehen.

Zahnerosionen werden durch chemische Einflüsse (Säuren) ohne die Beteiligung von Bakterien ausgelöst. Sie bedeuten einen langsam fortschreitenden Verlust des Zahnschmelzes.

Leichte Erosionen



Im Anfangsstadium werden Zahnerosionen oft nicht bemerkt, weil der Zahnschmelz sich flächenhaft auflöst und wir noch keine Erweichung der Zahnoberfläche feststellen können.

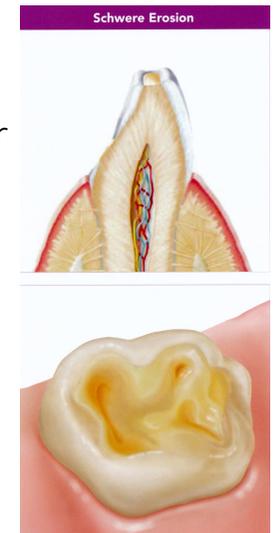
Mittelschwere Erosionen



Erst im weiteren Verlauf zeigen sich Dellen und Stufen. Die Zahnhöcker auf den Kauflächen flachen ab, die Fissuren verschwinden und die Zähne wirken wie abgeschmirgelt."

Schwere Erosionen

Das sofortige Zähneputzen mit „schmirgelnden“ Zahnpasten, einer zu harten Zahnbürste oder falscher Zahnputztechnik nach säurehaltigen Nahrungsmitteln oder nach Erbrechen, kann die Zähne doppelt schädigen. Die vorgeschädigte und durch Säure aufgeweichte Zahnhartsubstanz wird stark abradert.



Vorbeugende Maßnahmen

Ernährung

- Ergänzung der Nahrung durch Speisen oder Getränke mit hohem Calcium- und/oder Phosphatanteil (z.B. Milch oder Käse)
- Säurehaltige Getränke zu den Mahlzeiten anstatt zwischendurch
- Säurehaltige Getränke nicht nippen oder in der Mundhöhle behalten, sondern besser mit Trinkhalm zu sich nehmen
- Die Konsumfrequenz aller kohlenensäurehaltige Getränke oder Zuckerlösungen, aber auch zu viel Orangen oder täglich eine ganze oder sogar mehrere Zitronen usw. reduzieren oder vermeiden.
- Genügend zuckerfreie und säurearme Flüssigkeit trinken
- Speichelfluss stimulieren, z.B. durch zuckerfreie Kaugummis



Mundhygiene

- Tägliche Anwendung der elmex® EROSIONSSCHUTZ Zahnspülung
- Curaprox Sensitive 3960 Zahnbürste und schonende, fluoridhaltige Zahnpasta (z.B. elmex® SENSITIV) verwenden
- Beim Zähneputzen hohen Putzdruck vermeiden (nicht mehr wie 100p = z.B. Druck von 100g Wurst auf der Hand)
- 30 Minuten nach Säureangriff die Zähne putzen (Normal schon nach 15 Minuten)

Alle Produkte finden
Sie auch in unserem
Prophylax-Shop

Zahnerosion?

Informationen zu effektiven Schutzmaßnahmen



Dr. med. dent. Gregor
Kendzia
Zahnarzt

Bahnhofstraße 41
67136 Fußgönheim
Telefon: (06237) 92 90 33
FAX: (06237) 92 90 35
Email: info@dr-kendzia.de
http://www.dr-kendzia.de