

Bitte lächeln: Tipps für die richtige Zahnpflege

Teilen:

KOSMETIK TRANSPARENT — 23. MÄRZ 2015



Schöne Zähne kommen auf der Attraktivitätsskala gleich nach der Ausstrahlung und einem gepflegten Äußeren auf Platz drei. Kein Wunder, dass Zahnpflege für die Österreicher wichtig ist. 2014 gaben die Österreicher für die Zahnpflege 160 Millionen Euro aus. Der größte Anteil von 80 Millionen Euro geht auf das Konto von Zahnpasten. Wachsend ist das Segment der elektrischen Zahnbürsten.

Richtige **Pflege**, regelmäßige **Kontrolle** und gesunde **Ernährung** tragen dazu bei, dass wir mit unseren Zähnen um die Wette strahlen.

Tipps für Zähneputzen

- **Zahnschmelz härten:** Fluorid sorgt für starke Zähne.
- **Bürste wechseln:** Zahnbürste alle zwei bis drei Monate wechseln, da die Reinigungswirkung danach um 30 Prozent abnimmt. Auch nach bakteriellen Infektionen wie Erkältungen Bürste austauschen.
- **Attacken vermeiden:** Nach säurehaltigen Speisen und Getränken eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen warten, da sonst der durch die Säure aufgeweichte Zahnschmelz geschädigt wird.
- **Die Milch macht's:** Wer mit dem Zähneputzen nach Apfel, Orange und Co. nicht warten kann: ein Glas Milch trinken – dann genügen 10 Minuten.
- **Zähne polieren:** Lebensmittel, die lange gekaut werden müssen, wie rohes Obst, Gemüse, Fleisch und Kaugummi, polieren und stärken Zähne und Zahnfleisch.
- **Zwischen den Zähnen:** Mit der Zahnbürste erreichen wir nur 70 Prozent der Zahnoberfläche. Wer die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Mundspüllösung reinigt, beugt gefährlichen Entzündungen vor.
- **Richtige Zahncreme:** Bei der Zahncreme auf Qualität achten. Für unterschiedliche Bedürfnisse gibt es die richtige Zahnpasta: für empfindliches Zahnfleisch, gegen schlechten Atem, für weißere Zähne und vieles mehr.
- **Putztechnik:** Von rot nach weiß in kreisenden Bewegungen putzen. Die Zahnbürste ist leicht schräg an die Zähne angesetzt. Zahnärzte empfehlen eine Putzdauer von zwei Minuten.
- **Abwechslung im Putzalltag:** Mal die elektrische und dann wieder die Handzahnbürste. So werden Routinefehler beim Zähne putzen vermieden.
- **Kontrolle:** Ein Muss ist der halbjährliche Besuch beim Zahnarzt. So kann man lange auf die Zähne zählen.

Quelle: <http://www.kosmetik-transparent.at/bitte-laecheln-tipps-fuer-die-richtige-zahnpflege/>