

**Zahnarztpraxis**  
**Dr. med. dent. Mario Weyland**  
Zahnarzt u. Zahntechniker  
Saarbrücker Str. 35  
66292 Riegelsberg  
(06806) 2375

---

## Unsere Empfehlung für Ihre tägliche Zahnpflege

### Erwachsene

*...moderne Mundhygiene ist mehr als nur  
Zähneputzen!*

**Wir möchten Ihnen bei Ihrem strahlend gesunden  
Lächeln behilflich sein!**

**Professionelle Prophylaxe auf Sie individuell  
angepasst, wir beraten Sie gern!**

**Alle genannten Produkte stellen lediglich unsere  
persönlichen Empfehlungen dar und sind nicht als  
Produktwerbung gedacht!**

### Kariesentstehung:

Karies (Zahnfäule) kann nur durch das Zusammenwirken verschiedener Faktoren entstehen.

Karies benötigt:

- Den „Wirt“ Zahn
- Kariesverursachende Bakterien
- Substrat: niedermolekulare Kohlenhydrate (Zucker)
- Zeit zum Verstoffwechseln und Säurebildung bzw. Einwirken

Es wirken bestimmend mit:

- Frequenz und Dauer der Nahrungsaufnahme
- Die Fliesrate und Pufferkapazität des Speichels

Bakterien verstoffwechseln Zucker zu Säuren, die dann Mineralien aus dem Zahnschmelz lösen, die sog. Demineralisation.

Speichel hat pH-Wert-regulierende und remineralisierende Wirkung.

Verweilen „Zucker“ nur kurze Zeit in der Mundhöhle und erfolgt nach der Nahrungsaufnahme eine gründliche Reinigung besonders an den bevorzugten Kariesentstehungsorten (Grübchen, Fissuren, Zahnkontaktflächen, Zahnhälse, Wurzeln und Ränder von Füllungen, Kronen, Brücken...), hat Karies keine Chance!

Abendlicher Zuckerkonsum ohne Putzen und reduzierter Speichelfluss während der Nacht sind optimale Bedingungen für die Kariesentstehung.

In vielen Nahrungsmitteln und Getränken sind erhebliche Zuckermengen versteckt. In Getränken sind oft zusätzliche Säuerungsmittel enthalten (Orangensaft, Apfelsaftschorle, Cola, Limonaden,...). Sie verursachen Säureerosionen. Trinken sie abends nur ungesüßten Tee oder Mineralwasser.

### Kariesprophylaxe:

- Verwenden Sie zum Kochen fluoridiertes und jodiertes Speisesalz.
- 3 x täglich z.B. mit aronal und elmex-Zahncreme® putzen
- Kontrollieren Sie das Reinigungsergebnis, putzen Sie ggf. nach.
- Oral B Triumph® ist eine optimale Zahnbürste mit kleinem rundem, oszillierendem Bürstenkopf. Sie erreichen effektiv auch die hinteren Zähne und die Rundung im Zahnhalsbereich bis in den Zahnfleischsaum.
- Putzen Sie nie horizontal schrubkend, sondern kreisend und in ausreichender Dauer. Keine harte Handzahnbürste verwenden, sie erzeugen u. U. starke Abrasionen, wie z.B. keilförmige Defekte. Ihre Zahnhälse werden temperaturempfindlich.
- Verwenden Sie 1 x wöchentlich, z.B. sonntags abends, *elmex gelée*® statt Ihrer *elmex*® Zahncreme.
- Reinigen Sie täglich Ihre Zahnzwischenräume mit gewachster Zahnseide , bzw. bei großen

Zwischenräumen mit Interdentalbürsten  
z.B. *Mira x dent Pic-brush duo*® und *OralB-SuperFloss*®

- Reinigen Sie täglich mit einer Zungenbürste  
z.B. *Mira x dent Tong – Clin de luxe*® die Oberfläche Ihrer Zunge! Durch ihre große plaquebesiedelte Oberfläche mit vielen Vertiefungen stellt sie ein Wiederbesiedlungsreservoir für Ihre Zähne dar.
- Verwenden Sie eine plaquehemmende remineralisierende Spüllösung, z.B. *meridol*® oder *elmex Kariesschutz*®
- Fluoride verbinden sich mit Bestandteilen des Zahnschmelzes und machen ihn widerstandsfähiger gegen die Demineralisation durch Säuren.
- Gehen Sie auch als Erwachsener mindestens 2 x jährlich zum Zahnarzt.
- Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen nur noch 1 x im Jahr die Zahnsteinentfernung und 2 x die Kontrolluntersuchung. Dies ist im Rahmen der Prophylaxe für die meisten Patienten zu wenig, es kann dadurch zu Erkrankungen kommen, die dann wesentlich teurer werden als die zusätzliche Prophylaxe! Lassen Sie sich mindestens 2 x im Jahr den Zahnstein entfernen oder nutzen Sie unser Intensiv- Pflege-Angebot!
- Nutzen Sie das Angebot der Individualprophylaxe mit Plaquekontrolle, Anfärbung, Mundhygiene-Demo, Fluoridierung und Ernährungsberatung in unserer Praxis.

- Lassen Sie sich den PSI (Parodontaler screening Index) zur Früherkennung von Zahnbettterkrankungen erheben.
- Parodontitis stellt auch für den gesamten Körper ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. Es können nachgewiesenen Erkrankungen des Gefäßsystems, wie z.B. Arteriosklerose, Schlaganfall, Erkrankungen des Herzens, wie Herzinfarkt, Herzklappenentzündung, Gelenkerkrankungen, Lungenerkrankungen und bei Schwangeren Frühgeburt und reduziertes Geburtsgewicht resultieren.
- **Werdende Eltern sollten sich selbst bereits vor der Geburt ihres Kindes kariesfrei halten, um so die Übertragung kariesverursachender Bakterien auf ihr Kind zu minimieren.**
- Werdende Mütter sollten unbedingt darauf achten, während der Schwangerschaft KEINE Tetracycline einzunehmen, es kommt sonst zu Schädigungen an den Zähnen des Kindes.
- Während der Schwangerschaft kann es durch die Hormonumstellung zur Schwangerschaftsgingivitis kommen. Unbehandelt kann daraus auch eine Parodontitis entstehen.
- Schwangere mit Parodontitis haben ein erhöhtes Risiko einer Frühgeburt oder ein reduziertes Geburtsgewicht ihres Kindes zu erleiden. Lassen Sie sich daher vorher unbedingt die Parodontitis behandeln.
- Lassen Sie sich optimal beraten, damit Ihre Kinder erst gar keine Karies bekommen.

## Unsere Tipps!

- Individualprophylaxe für Kinder und Jugendliche
- Ernährungs- und Mundhygieneberatung
- Schwangerenberatung
- Optimale Mundhygieneartikel für Sie und Ihre Familie sind in unserer Praxis erhältlich
- Professionelle Zahnreinigung (PZR) im Intensiv Prophylaxe Abo:

Sie erhalten innerhalb eines Jahres zunächst eine professionelle Zahnreinigung (Der Preis richtet sich individuell nach Aufwand, für gesetzlich Versicherte z.B. ca. 80€ bei 1 Stunde Dauer) und im Anschluss jeden Monat Zahnsteinentfernung mit Politur für nur 9,90€.

**Beugen Sie Zahnerkrankungen  
und aufwendigen  
Behandlungen wirkungsvoll  
vor!**