



# Die 10 wichtigsten Tipps zur Zahnpflege



**1**  
**TIPP**

## Viel hilft nicht immer viel!

Zahnbeläge und Plaque sind ganz natürlich. Schon Minuten nach z. B. einer professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt werden die Zahn- und Wurzeloberflächen durch Bakterien, dem sogenannten Biofilm (Plaque), besiedelt. Unbeeinflusst reifen die Bakterien im Biofilm nach 24–72 Stunden heran und können Krankheiten wie Karies und Parodontitis verursachen.

Um dies zu vermeiden, sollten die Zähne täglich 2-mal gereinigt werden:

**Morgens:** gründliches „Reinigungsputzen“ > 3 Minuten (nach dem Frühstück). Biofilme müssen möglichst vollständig entfernt werden.

**Abends:** „Pflege- und Wohlfühlzähneputzen“. Wichtige Inhaltsstoffe der Zahncreme (Fluorid, flüssiger Zahnschmelz) sollen an die gesäuberte Oberfläche angelagert werden (frühestens 2 Stunden nach dem Genuss saurer Mahlzeiten/Getränke).

### Experten-Tipp:

**Vielfach tägliches Zähneputzen am Tag ist überflüssig. Im Gegenteil: mehrfach unvollständiges Putzen ist fast wie gar nicht putzen. Zudem besteht die Gefahr, den Zahnschmelz zu schädigen (Abrasionen, Erosionen).**



**2**  
TIPP

# Zähneputzen ist mehr als Reinigung!

Beim Zähneputzen wird der Speichelfluss angeregt. Zusätzlich zur Reinigung werden die Zahnoberflächen mit wichtigen Speichelmineralien, vor allem Kalzium, regeneriert. Zusammen mit dem wichtigen Fluorid aus der Zahncreme bildet sich nach etwa 3 Minuten eine Kalzium-Fluorid-Schutzschicht auf den Zähnen, die angegriffenen Zahnschmelz remineralisiert und spätere Säureangriffe abblockt. Diese Schutzschicht muss 2-mal täglich neu aufgebracht werden (Zähneputzen).



## Experten-Tipp:

**Nach dem Zähneputzen die fluoridhaltige Zahncreme nur ausspucken, nicht ausspülen!**



**3**  
TIPP

## Die richtige Zahn- bürste/Bürstendruck!

Die beste und effizienteste Zahnreinigung gelingt im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenalter mit schnellschwingenden, maschinellen (elektrischen) Zahnbürsten. Manche Anwender präferieren Schallzahnbürsten, andere rotierende – wichtig ist, dass sich die Bürsten schnell bewegen.

Der Bürstenkopf sollte nicht zu groß sowie mittelhart sein und spätestens alle 2 Monate ausgetauscht werden. Die Bürste wird schräg gegen Zahn und Zahnfleisch gehalten und nur leicht angedrückt (das Zahnfleisch wird gerade leicht weißlich). Den Rest macht die Bürste von alleine.

Wer möchte, kann die Bürsten auf der Stelle leicht rotieren oder zum offenen Mund hin auswischen. Hin- und Her-Bewegungen über die Zahnreihe verschlechtern das Putzergebnis

### Experten-Tipp:

**Maschinelles Putzen ist besser als manuelles Putzen mit Handzahnbürsten!**





**4**  
TIPP

## Zahnezwischenräume!

und können Schäden am Zahnhals oder Zahnfleisch verursachen (bitte vermeiden).

Jungen Erwachsenen mit gesundem Zahnfleisch empfehlen wir Zahnseide. Diese gibt es heute besonders gleitfähig.

Bei Zahnfleischrückgang oder Parodontitis sind Zahnezwischenraumbürstchen der richtigen Größe (klemmen nicht) zu empfehlen.

### Experten-Tipp:

1-mal täglich Zwischenraum-Hygiene reicht.

# 5 TIPP



## Die richtige Zahncreme!

Eine moderne Zahncreme reinigt schonend und enthält in jedem Fall Fluorid. Kinder bis zum 6. Lebensjahr brauchen 500 ppm Fluorid (Kinderzahncreme). Kinder ab dem 6. Lebensjahr, Jugendliche und Erwachsene benötigen bis 1500 ppm Fluorid (Jugend- oder Erwachsenenzahncreme).

Ganz moderne Zahncremes enthalten zusätzlich flüssigen Zahnschmelz (medizinisches Hydroxylapatit), um mit jedem Putzen eine glättende Zahnschmelzschicht auf der Zahnoberfläche aufzubauen. Diese heilt kleine Zahndefekte, vermindert Überempfindlichkeiten und hellt schonend auf.



ApaCare Zahncreme  
Remineralisierend

**sehr gut**

ÖKO TEST 03/2019



## Experten-Tipp:

**Fluorid mit flüssigem Zahnschmelz.**

**Wir empfehlen ApaCare® Zahnpflegeprodukte, auch wegen der guten Verträglichkeit und dem konsequenten Verzicht auf Konservierungsmittel etc.**



**6**  
TIPP

## Zahnpolierpaste für zu Hause!

Wer zu Verfärbungen oder Zahnstein neigt, sollte 1–2-mal pro Woche seine Zähne anstelle der Zahncreme mit einer schonenden Polierpaste reinigen. So kann man die professionelle Zahnreinigung vom Zahnarzt konsequent zu Hause fortsetzen.



### Experten-Tipp:

1–2-mal pro Woche ApaCare® Polish Zahnpolierpaste anstelle der Zahncreme verwenden.



**7**  
**TIPP**

## Reparatur/Aufhellung nach dem Zähneputzen!

Professionelle Reparaturpasten wie z. B. ApaCare® Repair Intensiv Reparatur sehen aus wie Zahnpasta, sind aber keine! Es sind hochkonzentrierte Reparatur-Gele (Zahn-Conditioner) mit flüssigem Zahnschmelz (medizinisches Hydroxylapatit) zur Intensivprophylaxe gegen Karies. Das beste Ergebnis wird erzielt, wenn man die Reparaturpaste nach dem Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahncreme auf die sauberen Zahnoberflächen aufträgt.

Poren und Risse werden verschlossen, Entkalkungen können zurückgebildet werden, Empfindlichkeiten verlieren sich und die Zähne werden weißer.



### Experten-Tipp:

**Abends nach dem Zähneputzen ApaCare® Repair Intensiv Reparatur mit der Zahnbürste oder dem Finger auftragen, verteilen, ausspucken und über Nacht einwirken lassen. Nicht ausspülen!**



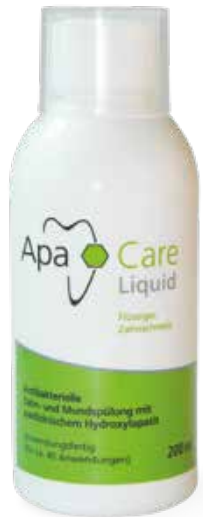


**8**  
TIPP

## Mundspülung für wen?

Mundspülungen sollten schonende antibakterielle Wirkkomplexe enthalten. Diese dringen in die Zahnbeläge (Biofilm) ein und hemmen die krankmachenden Bakterien nachhaltig.

Mundspüllösungen eignen sich in aller Regel nicht für Kinder unter dem 12. Lebensjahr und sollten vor allem von Erwachsenen mit Zahnfleischproblemen oder Parodontitis langfristig regelmäßig angewendet werden.



### Experten-Tipp:

**2-mal täglich 30 Sekunden mit ApaCare® Liquid spülen. Zwischendurch, wenn möglich nicht im direkten Anschluss an das Zähneputzen.**

**9**  
TIPP



## Sind Zahnpflege- kaugummis sinnvoll?

Kaugummi kauen regt den Speichelfluss an und puffert dadurch bakteriell bedingte, schädliche Säuren ab.

Doch Sie können mehr tun!

Zahnpflegekaugummis wie z. B. ApaGum® enthalten **100% Xylitol** (natürlicher Birkenzucker) und können so Karies um bis zu 100% vorbeugen. Zudem sind wichtige Zahnschmelzmineralien enthalten, welche die Remineralisation der Zähne sehr nachhaltig unterstützen.



### Experten-Tipp:

**6 Wochen Antikaries-Kaugummi-Kur (Kurpackung)!**  
Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren: 3-mal täglich

2 ApaGum® Kaugummis

Kinder ab dem 3. Lebensjahr: 3-mal täglich 1 ApaGum®  
Kaugummi



**10**  
TIPP

## Besonders nachhaltig: gute Bakterien ansiedeln (Probiotika)

Eine besonders nachhaltige Wirkung auf die Reduktion schädlicher oder mit Mundgeruch im Zusammenhang stehender Mikroorganismen kann durch regelmäßige Anwendung natürlicher Probiotika wie z. B. BioLactis® erzielt werden. Eine Anwendung 1-mal tgl. (60 s im Mund zergehen lassen oder in Wasser

aufgelöst spülen) über 30 Tage schützt bis zu 3 Monate.

Probiotika wie BioLactis® reduzieren effektiv Mundgeruch, schützen vor Karies und Parodontitis und sind wohltuend für die Mundschleimhaut.



### Experten-Tipp:

Eine regelmäßige Anwendung hochwertiger oraler Probiotika wie BioLactis® kann das Gleichgewicht der gesunden Mundflora wiederherstellen und unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte.

Für alle Altersgruppen ab dem 3. Lebensjahr.

# ApaCare® Zahngesundheits- System mit flüssigem Zahnschmelz



[www.apacare.com](http://www.apacare.com)

## Weitere Ratgeber gibt es unter anderem zu folgenden Themen:

- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Zahnpflege
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu Mundgeruch
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Parodontitis/Zahnfleischentzündung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps für weiße Zähne und zum Bleichen
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu empfindlichen Zähnen und Abnutzung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Mundtrockenheit
- ✓ Zahngesundheit und Probiotika. Die wichtigsten Tipps.
- ✓ ....

Download: [www.apacare.com/experten-tipps](http://www.apacare.com/experten-tipps)

ApaCare® ist eine Marke der Cumdente GmbH, Paul-Ehrlich-Str. 11, 72076 Tübingen, Fon +49 7071 975 57 21, [info@cumdente.com](mailto:info@cumdente.com)

Alle ApaCare® Ratgeber wurden mit größter Sorgfalt erstellt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Irrtum vorbehalten. Der Nachdruck dieser Broschüre – auch auszugsweise – ist ohne unser ausdrückliches Einverständnis untersagt. © Copyright Cumdente GmbH. Stand Februar 2020