

*Ihr strahlendes
Hochzeitslächeln
mit gepflegten,
gesunden Zähnen*

Ihr Exemplar
zum Mitnehmen

**Schöne,
gesunde Zähne**

Inhalt

- Planung & Vorbereitung 4
- Checkliste 5
- Kleiderwahl 6
- Wie sich Ihre Zahnfarbe beeinflussen lässt 7
- Das perfekte Hochzeitsfoto 8
- Alles was Zähne zum Strahlen bringt 10
- Das richtige Timing für das Bleichen 12
- Diy Bleaching? 13
- Hochzeitsschmuck 14
- Zahnschmuck 15
- Damit Sie sich nicht verstecken müssen 16
- Professionelle Zahnreinigung 17
- Spa für zu Hause 18
- Zahnreinigung in aller Welt 19
- Gesunde, gerade Zähne 20
- Kommt was nach der Hochzeit? 20
- Was wir Ihnen bieten: goDentis-Prophylaxe 19
- Zahn-App *Rückseite*



Impressum

Herausgeber

goDentis - Gesellschaft für Innovation in der Zahnheilkunde mbH
Scheidtweilerstraße 4 · 50933 Köln · info@godentis.de

Verantwortlich für den Inhalt: (i. S. d. P.) Dr. Björn Eggert, Dr. Thomas Kiesel

Redaktion: goDentis GmbH: Birgit Mauthe, Claudia Schönherr, Katrin Schütterle

Layout

KONTURENREICH · Matthias Hugo

Stand Juni 2017. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von Juni 2017 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen, wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Das Magazin kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen. Die goDentis GmbH haftet nicht für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Publikation enthaltenen Informationen entstanden sind.

Bildquellen

S. 1: lev dolgachov/depositphotos; S. 2: Pressmaster/shutterstock, Design PicsInc/depositphotos, Elovich/shutterstock; S. 3: Kolesov Sergei/shutterstock, Billion Photos/shutterstock, Fortyforks/shutterstock; S. 4: Astockstudio/shutterstock; S. 5: Magenta 10/shutterstock; S. 6: goodluz/shutterstock; S. 7: Kaisynet/shutterstock, luckybusiness/depositphotos; S. 8: Producer/shutterstock, Daria_Cherry/shutterstock; S. 10: Julia Pavaliuk/shutterstock; S. 12: Images 72/shutterstock; S. 13: Vicky Random/depositphotos, pixdeluxe/iStockphoto; S. 14: Victoria Andrea/depositphotos, meatbull/shutterstock; S. 15: Karen Grigoryan/shutterstock, Syda Production/shutterstock; S. 16: aleksandarvelasevic/iStockphoto, pvstory/depositphotos; S. 17: Karen Grigoryan/shutterstock; S. 18: vadimphoto/depositphotos, Daria_Cherry/shutterstock; S. 19: erichon/shutterstock, baldyrgan/shutterstock, Friday/depositphotos; S. 20: Marina Lohrbach/Fotolia, Surkov Vladimir/shutterstock; S. 21: dmbaker/depositphotos; S. 22: Scisetti Alfio/shutterstock; S. 23: Kolesov Sergei/shutterstock; S. 24: Ellica_5/iStockphoto, Elovich/shutterstock

Liebes Brautpaar,

Sie möchten Ihren künftigen Lebensweg gemeinsam gehen.

Herzlichen Glückwunsch! Ihre Hochzeit wird ein wunderschöner Tag, für den die Vorbereitungen vermutlich schon in vollem Gange sind. Lange haben Sie sich Ihre Hochzeit in den schönsten Farben vorgestellt und endlich wird sie wahr.

Natürlich möchten auch Sie an diesem besonderen Tag strahlen und all Ihre Gäste verzaubern. Bei keinem Fest wird so viel fotografiert, wie auf einer Hochzeit. Nirgends wird soviel gelächelt und gelacht. Und ganz klar, dass dabei das frisch gebackene Brautpaar im Fokus der Kamera steht. Ein strahlendes Lächeln auf dem Hochzeitsfoto gehört für viele wie der Ring zur Trauung.

Was wäre da der wichtigste Tag im Leben ohne das perfekte Lächeln.

Wir sind Profis für strahlend weiße, gesunde Zähne. Ihr Lächeln verleiht Ihrem Hochzeits-Outfit mehr Glanz als alles andere.

Rufen Sie uns gern an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Wir freuen uns für Sie und auf Ihren Besuch in unserer Praxis.

Ihr goDentis-Partnerzahnarzt



Location, Gästeliste, Brautkleid – für Ihre Hochzeit gibt es viele wichtige Dinge zu organisieren.

Denken Sie auch an Ihre Zähne – damit Sie am Tag aller Tage von Herzen strahlen können!



Wedding ♥

Planen Sie weit im Voraus, damit Sie am Ende noch Zeit haben für die kleinen, liebevollen Details. So können Sie den Tag entspannt genießen.

Unser Tipp: nutzen Sie eine Jahresübersicht. In jedem Monat tragen Sie ein, was Sie buchen und organisieren möchten.

Checkliste

für die wichtigsten Hochzeitsvorbereitungen

- Hochzeitsdatum festlegen, mit Kirche/Standesamt absprechen
- Trauzeugen auswählen und ansprechen
- Behördengänge zur Beschaffung notwendiger Unterlagen planen
- Stammbuch besorgen
- Feierlocation auswählen, Angebote einholen und zeitnah buchen
- Mindestens sechs Monate vor der Hochzeit, Zahnarzttermin für Beratung (Zahnreinigung oder Bleaching) vereinbaren. So bleibt genügend Zeit, eventuelle Defekte zu behandeln.
- Gästeliste erstellen
- Save the date Karten oder direkt die Einladungskarten erstellen und versenden
- Flitterwochen planen, Impftermine bedenken
- Feier planen (Essen, DJ, Musiker, Fotografen, Floristen, etc.)
- Hochzeitstorte aussuchen und bestellen
- Tanzkurs buchen
- Fotograf anfragen
- Ringe aussuchen
- Hotelzimmer für Gäste reservieren
- Hochzeitskleid und Anzug finden
- Schuhe kaufen
- Besprechung mit Standesbeamten, Pfarrer, Theologen und Hochzeitsredner planen
- Geschenkeliste oder Hochzeitstisch zusammenstellen
- Brautstrauß bestellen
- Mindestens eine Woche vor Hochzeitstermin Zahnbleaching durchführen
- Friseurtermin für Testfrisur vereinbaren
- Kosmetikerin (mindestens eine Woche vor der Hochzeit)
- Nagelpflege

Kleider-(Q)wahl

Das klassische Hochzeitskleid ist weiß oder cremefarben. Weiß steht traditionell für Reinheit und Unschuld. In anderen Ländern ist das Hochzeitskleid wesentlich bunter.

Lassen Sie Ihre Zähne strahlen!

Egal welche Farbe Ihr Hochzeitskleid haben wird: Ein schönes, herzliches Lächeln ist für Braut und Bräutigam die perfekte Ergänzung.

Große Muster und riesige Kopfbedeckungen prägen die Hochzeiten in anderen Kulturen. So dominiert in China beispielsweise die Farbe rot: Sie steht für das Glück, das dem Brautpaar in der Ehe widerfahren soll.

In Schottland trägt der Bräutigam einen Rock mit dem Muster seines Clans. Seine zukünftige Ehefrau trägt nach der Trauung einen Schal mit dem gleichen Muster über ihrem weißen Kleid, das die Zugehörigkeit zur neuen Familie symbolisiert.

Ein neuer Trend in Deutschland geht dazu, auch in rot zu heiraten. Hier steht rot für die Liebe und wirkt als Farbe lebensfroh und fröhlich. Manche Bräute setzen auch nur farbige Akzente. Eine Schleife oder Tuch unterstreichen die persönliche Note der Braut oder des Bräutigams.

Egal in welcher Farbe Sie heiraten möchten, wichtig bei der Kleiderwahl ist, dass es zu Ihnen und Ihrem Style passt, sie sich wohl fühlen und angemessen angezogen fühlen.



Wie sich Ihre Zahnfarbe beeinflussen lässt

Manche Menschen haben von Natur aus hellere Zähne als andere. Das bedeutet nicht automatisch, dass diese Zähne auch gesünder sind.

Die Zahnfarbe wird von Farbpigmenten im Dentin der Zähne bestimmt. Der Eine hat mehr, der Andere weniger Pigmente. Das führt dazu, dass jeder eine eigene Zahnfarbe hat. Zudem können Zähne auch im Laufe der Zeit durch Verfärbungen dunkler werden.

Einfluss von Nahrungsmittel auf die Zahnfarbe

Fast alles, was wir essen und trinken kann Einfluss auf die Zahnfarbe nehmen.

Ursachen für Verfärbungen sind natürliche Farben in Lebensmitteln zum Beispiel in Möhren oder Paprika, Kaffee, Tee, Rotwein, Schokolade. Auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten oder der häufige Zigarettenkonsum kann für dunkle Verfärbungen sorgen.

Um hartnäckige Verfärbungen zu vermeiden kann es helfen, den Mund nach dem Essen mit Wasser auszuspülen oder einen zuckerfreien Kaugummi zu kauen.

Dauerhaft lassen sich die Beläge nur vom Profi entfernen. Eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung entfernt schonend harte und weiche Beläge. So strahlen Ihre Zähne wieder bis zu zwei Nuancen heller und sind schön weiß und gepflegt.

Diese Nahrungsmittel beugen Verfärbungen vor:

Du darfst und sollst stattdessen ...

- Erdbeeren satt essen. Die Schale der Erdbeeren enthält Inhaltsstoffe, die die Zähne leicht bleichen.
- rohes Gemüse wie Kohlrabi, Karotten oder Staudensellerie knabbern. Das ist gesund, reinigt die Zähne und massiert das Zahnfleisch. Auch ein Apfel zwischendurch ist erlaubt und empfohlen.
- wenn möglich zum Essen nur Wasser trinken. Wenn's eine Limo sein soll, dann bitte mit Strohalm an den Zähnen vorbeischlüpfen.
- Naturjoghurt löffeln. Es sorgt für ein gutes Mundklima, das Keimen in der Mundhöhle keine Chance gibt.

Selbstverständlich müssen die Zähne mindestens zweimal am Tag geputzt werden. Zahnzwischenräume mindestens einmal täglich.

Das „typische“ Hollywoodlächeln ist meist nicht von Natur aus gegeben. Hier wird oft künstlich nachgeholfen und übertrieben. In Europa ist der aktuelle Trend schön und dabei natürlich auszusehen. Unterstreichen Sie Ihre natürliche Schönheit. Setzen Sie Ihre natürliche Zahnfarbe gekonnt in Szene.





Das perfekte Hochzeitsfoto

In der Zeit von Snapchat, Facebook und Instagram sind gute Fotos wichtiger denn je. Wenn Sie Wert auf hochwertige Fotos legen, ist ein beauftragter Fotograf zu empfehlen.

So haben Sie Zeit, sich um Ihre Gäste zu kümmern und können sicher sein, dass die vielen, tollen Momente professionell für die Nachwelt festgehalten werden. Sprechen Sie mit dem Fotografen vorab, für welche Zwecke Sie die Bilder nutzen möchten. Die richtige Auflösung, der perfekte Filter vor der Linse und Motivauswahl ist für die spätere Nutzung wichtig.

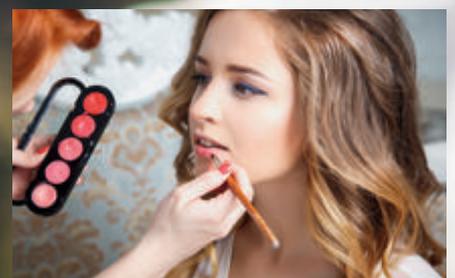
So vermeiden Sie aufwendige Photoshop Bildbearbeitung und strahlen schon vom Foto perfekt!

Tricksen Sie mit Make-up und Outfit

Fake it, till you make it! Setzen Sie farbige Akzente und betonen Sie Ihre natürliche Ausstrahlung. Die richtige Grundierung lässt Ihren Teint makellos scheinen. Lippenstift, Wimperntusche oder Rouge setzen schöne Akzente.

Lassen Sie sich von Fachleuten beraten, welche Farbe zu Ihnen, Ihrem Stil und Kleid passt. Vereinbaren Sie einen Probeshminkttag und testen Sie, mit welchen Farben Sie sich wohl fühlen.

Betonen Sie Ihre Lippen mit einem passenden Rotton. So wirken die Zähne im Kontrast automatisch heller. Lippenstift mit Blaustich lässt Zähne weniger gelblich wirken. Und überhaupt sieht Pink oder Magenta im Sommer super aus.





Ein schönes Erinnerungsalbum mit den Highlights Ihrer Hochzeit können Sie kostengünstig über verschiedene Online-Anbieter in jeder Größe und Preisklasse selber anfertigen.

Macht Liebe blind.?

Verliebte sind unempfindlich für bestimmte optische Reize. Das hat der Psychologe Jon Maner von der Florida State University in Tallahassee nachgewiesen. Damit Sie Ihre Hochzeitsfotos mit Stolz präsentieren können, lassen Sie sich von einem unabhängigen Profi beraten. Ihr Zahnarzt weiß, wie Ihr Lächeln wirklich wunderschön aussieht.



Alles was Zähne zum Strahlen bringt

Die beste Vorbereitung für ein strahlendes Lächeln und ein angenehmes Gefühl nach den Worten „Sie dürfen die Braut jetzt küssen“ ist der Termin beim Zahnarzt.

Expertentipps zur Professionellen Zahnreinigung und Zahnaufhellung

Sie finden Ihre Zähne zu gelb und wünschen sich weißere?

Wenn Sie mit Ihrer natürlichen Zahnfarbe nicht zufrieden sind und überlegen, Ihre Zähne künstlich aufzuhellen, gehen Sie zum Zahnarzt! Aufhellen kann man nur natürliche, eigene Zähne. Zahnersatz und Füllungen behalten die Ursprungsfarbe und müssen gegebenenfalls der neuen Farbe angepasst werden.

Undichte Zahnfüllungen oder Karies-Defekte sollten vor einer Bleaching-Behandlung unbedingt behandelt werden. Sonst kann das Bleichgel in das Zahninnere gelangen, Schmerzen verursachen und im schlimmsten Fall Nerven schädigen.

Zahnaufhellung (Bleaching)

Auf eine gründliche zahnärztliche Untersuchung folgt meist eine Prophylaxebehandlung. Erst dann ist ein Bleaching möglich.

Nach Prüfung des aktuellen Gesundheitszustands Ihrer Zähne, ist die professionelle Zahnreinigung ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Nach dieser professionellen Entfernung der Zahnbeläge sind Ihre Zähne oft schon um ein bis zwei Nuancen heller.

Jetzt sollten Sie selbst prüfen: Passt die Zahnfarbe zum Teint? Ein Hollywoodlächeln kann oft übertrieben wirken – viel ist in diesem Fall vielleicht zu viel. Bewahren Sie Ihr natürliches Lächeln, damit Sie sich rundum wohl fühlen. Nicht immer ist Bleaching notwendig oder möglich.

Ihre Vorteile beim Bleaching in einer goDentis-Partnerzahnarztpraxis

- ein perfektes Ergebnis: natürlich weiße, gesunde Zähne
- ein reibungsloser Ablauf: Spezialisten betreuen Sie während der gesamten Behandlung
- eine kurze Behandlungsdauer: garantiert durch den Einsatz medizinischer Produkte
- eine lange Haltbarkeit: durch regelmäßige Nachsorge und perfekte Pflege

Das richtige Timing für das Bleachen

Berücksichtigen Sie bei der ganzen Hochzeitsplanung auch Zeit für das professionelle Bleaching. Vereinbaren Sie mindestens drei Monate vorher einen Termin in der Zahnarztpraxis. So bleibt genügend Zeit für eine gründliche medizinische Voruntersuchung und eventuelle notwendige Behandlungen.

Wie funktioniert das Bleachen?

Ein spezielles Gel bewirkt in kurzer Zeit die sichere Aufhellung der dunklen Farbpartikel in den Zähnen. Häufig reicht schon eine Behandlung für ein optimales Ergebnis aus. Sind Sie mit der erreichten Zahnfarbe einverstanden, schließt die Härtung der Zahnoberflächen mit Hilfe eines speziellen Lackes die Therapie ab.

Wie lange hält eine Zahnaufhellung?

Der Erfolg der Zahnaufhellung hängt von der Ernährung, Rauchen, allgemeinen Mundhygiene, der Zahnverfärbung und der angewandten Methode der Zahnaufhellung ab. Bei guter Pflege kann die Zahnaufhellung bis zu zwei Jahre anhalten. Dazu gehört neben der regelmäßigen Zahnpflege zu Hause auch die regelmäßige Prophylaxebehandlung in Ihrer Zahnarztpraxis.

Vereinbaren Sie zeitnah einen Termin und teilen Sie mit, dass Sie sich für ein Bleaching interessieren und beraten werden möchten. So können schon bei der ersten Terminvereinbarung Folgetermine eingeplant werden. Das spart Ihre Zeit.



Diy Bleaching

Aufhellen mit Zahncreme?

Die meisten Zahnpasten mit Rubbeleffekt enthalten Schleifkörper, die den natürlichen Zahnschmelz dauerhaft schädigen. Neue Generationen von Weißmachern sind harmloser, weil sie weniger scharfkantige und grobe Putzkörper enthalten. Dafür können sie hartnäckige Verfärbungen nie vollständig entfernen.

Aufhellen mit Backpulver und anderen Hausmittel

Da viele den Gang zum Zahnarzt scheuen oder kein Geld für ein professionelles Bleaching ausgeben wollen, helfen sich vor allem junge Menschen selbst. In Youtube-Videos etwa wird erklärt, wie man mit Zitronensaft und Backpulver Zähne auf-

hellen kann. Jedem Zahnarzt stellen sich bei dieser Vorstellung die Nackenhaare auf.

Selbst Frauenzeitschriften warnen vor den Folgen. Die Säure des Zitronensafts weicht den Zahnschmelz auf. Durch den Schmirgelleffekt des Backpulvers wird der weiche Zahnschmelz von den Zähnen abgetragen. Der Zahn ist nun zwar weißer als vorher aber nicht mehr geschützt. Und das ist für den Zahn schlimm. Zum einen können sich nun Verfärbungen noch schneller am Zahn festsetzen, zum anderen ist eine obere Schicht Zahnschmelz unwiederbringlich verloren.

Auch Promis überlassen das Bleaching Profis um ein optimales, gesundes Ergebnis zu bekommen. Also, machen Sie es wie die VIP`s und fragen Sie Ihren Zahnarzt.

Zitronensaft und Backpulver - eine gefährliche Mischung für gesunde Zähne.

Hochzeitsschmuck

Ohrringe, Ketten, Ringe, Haarreif - am Hochzeitstag wird gern Schmuck getragen. Der eine mag es üppig, der andere lieber dezent. Aber selbst die, die sonst keinen Schmuck mögen, werden an diesem Tag Ringe tragen.



Einige Brautpaare ziehen es vor, ihre Ringe nach der Trauung als Anhänger um den Hals zu tragen. Jeder so wie er mag!

Besonders in Europa ist die Perlenkette beliebt

Die alten Griechen waren schon überzeugt davon, dass Perlen die Eheschließung positiv beeinflussen können. Sie waren das Attribut der Liebesgöttin Aphrodite und galten somit als Symbol der Liebe und als Aphrodisiakum zugleich.

Ihr schönster Schmuck – ein natürliches Lächeln





Zahnschmuck

Risiken für die Zähne

Zahnschmuck sind Maßnahmen, die an und um die Zähne herum angebracht werden und medizinisch nicht notwendig sind.

Wem es gefällt, sollte bei Eingriffen an den Zähnen das ein oder andere beachten und sich den Eingriff gut überlegen. Irreparable Schäden am Zahnschmelz sollten bei den kosmetischen Maßnahmen unbedingt vermieden werden.

Twinkles

Dazzler und Twinkles zählen zur modischen Zahnverzierung. Die kleinen Schmuckstücke werden wie Brackets mit Hilfe einer Säure-Ätztechnik und einem Komposit auf den Zahn geklebt.

Grills

Kommen ursprünglich aus der HipHop Szene. Es sind Schmuckstücke, die man wie eine Zahnschiene über den Zähnen trägt. Meist sind sie aus Silber, Gold oder Platin.

Damit Sie sich nicht verstecken müssen

Sie kommen an diesem Tag Ihren Gästen näher als sonst. Hände werden geschüttelt und mit herzlichen Umarmungen gratuliert. Da möchten Sie sicherlich auch gut duften.

Doch gegen einen Geruch hilft das beste Parfum nichts: Mundgeruch

Wie entsteht Mundgeruch und was hilft dagegen?

Rund ein Viertel aller Deutschen leiden unter Mundgeruch (Halitose), der junge wie ältere Menschen gleichsam trifft. Man kann von einem Volksleiden sprechen und trotzdem trauen sich viele nicht, das Thema anzusprechen.

Der Zahnarzt ist der richtige Ansprechpartner, weil die Ursachen für Mundgeruch zu 90 % im Mund liegen. In den meisten Fällen sind Bakterien die Verursacher. Bakterien sind immer im Mund und wichtig für eine gesunde Mundflora. Nahrungsreste, die nicht regelmäßig und sorgfältig entfernt werden, sorgen für vermehrte Bakterienbildung. Auslöser für Mundgeruch!

Was können Sie machen?

Je besser die Mundhygiene, desto höher die Wahrscheinlichkeit für frischen Atem. Wichtige Schritte sind das gründliche und regelmäßige Zähneputzen inklusive Reinigung der Zahnzwischenräume mit geeigneten Hilfsmitteln.

Wenn Sie den Mund nach jedem Essen mit klarem Wasser ausspülen, neutralisieren Sie schädigende Säuren.

Professionelle Zahnreinigung

Eine noch so gründliche Reinigung zu Hause ersetzt nicht den regelmäßigen Besuch beim Zahnarzt oder die professionelle Zahnreinigung. Um Folgeschäden zu vermeiden, ist eine professionelle Reinigung von einer geschulten Fachkraft zu empfehlen.

Tipps zur täglichen Zahnpflege

Zahnbürste

Zu viel Druck und schädliches Schrubben führt oft zu gereiztem Zahnfleisch. Hier hilft eine elektrische Zahnbürste, den Druck zu reduzieren. Viele funktionieren über rotierend-oszillierende Bürsten oder mit Schalltechnik. So ist eine gründliche und schonende Reinigung möglich.

Bei Handzahnbürsten eignen sich weiche, abgerundete Borsten mit kleinem Bürstenkopf. So gelangen Sie optimal auch an die hinteren Backenzähne.

Zahnzwischenräume

Jeder hat sie: Zahnzwischenräume. Zur gründlichen Reinigung eignen sich Zahnseide oder Interdentälbürstchen. Ihr Zahnarzt empfiehlt Ihnen das geeignete Hilfsmittel. Dieses bekommt man im Drogeriemarkt, Apotheke oder bei Ihrem goDentis-Partnerzahnarzt.

Dabei sollten Zähne und Zahnzwischenräume mindestens täglich mit einem geeigneten Zahnzwischenraumhilfsmittel gereinigt werden.

*Bis zu unserem
70. Lebensjahr verbringen
wir 110.000 Minuten
mit Küssen.*





Spa für zu Hause

Statt Bauchladen und bedrucktem T-shirt, kann man einen Jungesellinnenabend auch gemeinsam für das absolute Wohlfühlprogramm nutzen. Ein guter Plan für einen Jungesellinnenabschied, der allen in guter Erinnerung bleibt, kann ein Abend mit absolutem Wohlfühlprogramm sein.



Ein paar weitere Ideen:

- Gemeinsamen Schminkkurs besuchen
- Farben testen für eine perfekt gestylte Hochzeit.

Ob im Spa oder zu Hause, wer mit Freundinnen ein Pflege- und Schönheitsprogramm von Kopf bis Fuß genießen möchte, hat eine Menge Spaß, verwöhnt sich und sieht danach frisch und munter aus.

Neben kosmetischen Gesichtsbearbeitungen, Friseurbesuch und Nagelstudio, denken Sie auch an Ihre Zähne.

Sie sind der Mittelpunkt Ihres Gesichtes und sollten regelmäßig richtig gepflegt werden.

Bakterien und Beläge müssen weg

Grundsätzlich sollten Zähne und Zahnzwischenräume mindestens morgens und abends gründlich mit einer Zahnbürste gereinigt werden.

Auch zwischendurch und nach dem Essen bietet es sich an, Nahrungsreste zeitnah zu entfernen.

Wenn Sie den Mund nach dem Essen mit klarem Wasser ausspülen, neutralisieren Sie schädigende Säuren.

Nach sauren Speisen am besten mit dem Zähneputzen eine halbe Stunde warten. Säure, die die Zahnoberfläche angreift, sollte durch den Speichel verdünnt und neutralisiert sein. Wenn es morgens schnell gehen muss, kann es sinnvoll sein, lieber vor als unmittelbar nach dem Frühstück die Zähne zu putzen.

Zahnreinigung in aller Welt

Indien

In Indien geht der Griff ins Gewürzregal. Eine Mischung aus Fenchel, Anis und Koriander wird im Mund zerkaut und nach ein paar Minuten wieder ausgespuckt. Wer mutig genug ist, kann dadurch ein ganz neues Mundgefühl erleben!

Afrika

Überall, wo der Neembaum wächst, ist die Zahnpflege gesichert: Ein dünner junger Zweig wird abgebrochen und die Rinde an einem Ende abgeschält. Dieses Ende wird nun solange gekaut, bis es zerfasert. Die dabei freigesetzten Säfte wirken antibakteriell und beugen damit Entzündungen usw. im Mund-Rachen-Bereich vor. Das Kauen stärkt zudem die Kiefermuskulatur und festigt die Zahnwurzeln. Mit dem zerfaserten Ende können anschließend die Zähne wie mit einer Bürste gereinigt werden.

Arabische Länder

Hier wachsen Zahnbürsten ebenfalls direkt am Baum. Das Holz des Miswak oder Siwak, auch Zahnbürstenbaum genannt, ist vor allem in den arabischen Ländern sehr beliebt. Es wird, genau wie das Holz des Neembaum, als Zahnbürste und auch Zungenschaber genutzt. Der Miswak besitzt einen relativ hohen Fluoridgehalt und wird schon seit dem Altertum zur Zahnreinigung verwendet.

Tibet und Russland

Ölziehen ist hier das Mittel der Wahl. Durch eine 10- bis 20-minütige Spülung mit Sonnenblumen- oder Sesamöl werden Zähne, Zahnfleisch und Kiefer gestärkt sowie kariesfördernde Keime aufgenommen und ausgespült. Gleichzeitig werden die Schleimhäute mit Vitaminen und Mineralstoffen des Öls genährt und das Gleichgewicht in der Mikroflora wieder hergestellt.

So unterschiedlich die einzelnen Zahnputz-Techniken dieser Welt auch sind, allen Menschen gemeinsam ist der Wunsch nach gesunden Zähnen und einem strahlenden Lächeln.



Gesunde, gerade Zähne

*K*aum jemand hat das perfekte, gerade Gebiss. Das macht den Menschen so einzigartig und besonders. Bekannte Models wie Georgia May Jagger, Jessica Hart oder Madonna sind auch dank ihrer auffälligen Zahnlücken unverwechselbar.

Häufig suchen heute auch Erwachsene einen Kieferorthopäden auf.

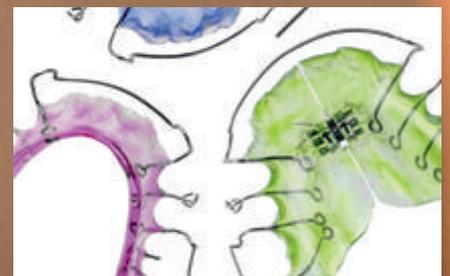
Wenn Sie allerdings unter Ihrer Zahnfehlstellung leiden, regelmäßig Kopf- oder Nackenschmerzen haben, dann kann Ihnen gegebenenfalls der Zahnarzt oder ein Kieferorthopäde helfen.

Kieferorthopädie (KFO) in aller Munde

Kieferorthopädische Behandlungen dienen neben der Ästhetik auch der Gesundheit. Durch Zahnfehlstellungen können sich Nischen bilden, die nur schwer mit der Zahnbürste erreichbar sind. Beläge, Zahnstein und Karies können die Folge sein.

Bei Muskelverspannungen und Schmerzen im Kiefergelenk-, Schulter- und Nackenbereich können Zahn- oder Kieferfehlstellung Auslöser sein.

Kieferorthopädische Behandlungen sind längerfristig und brauchen meist etwas mehr Zeit. Der Kieferorthopäde weiß, ob eine Zahnfehlstellung behandelt werden muss und welche Maßnahmen für die Therapie geeignet sind.





Jedes Verfahren hat Vor- und Nachteile. Auch ist die Behandlungsdauer für Motivation und Nebenwirkungen von großer Bedeutung. Deshalb muss für jeden Einzelfall eine individuelle Lösung gefunden werden.

Grundsätzlich empfehlen wir, dass vor einer kieferorthopädischen Behandlung die Zähne gesund, sauber und repariert sein sollten. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt und informieren Sie über eine bevorstehende KFO-Behandlung.

„Kommt was“ nach der Hochzeit?

Sie haben monatelang geplant, organisiert um sich optimal für Ihren perfekten Tag vorzubereiten. Jetzt ist der Alltag zurück und Sie planen eventuell schon den nächsten Lebensschritt.

Vielleicht möchten Sie eine Familie mit Kind gründen und planen schwanger zu werden. Ist ein eigenes Baby geplant, sollten Sie noch vor einer Schwangerschaft erkrankte Zähne und Zahnfleisch untersuchen und behandeln lassen. Eine optimale Mundgesundheit verringert das Risiko von Komplikationen, wie einer Frühgeburt oder einem niedrigen Geburtsgewicht.

Sprechen Sie beim nächsten Zahnarztbesuch über ihren Kinderwunsch, so dass bevorstehende Behandlungen zeitnah begonnen und abgeschlossen werden.

Auch ohne Kinderwunsch sorgen Sie mit einem regelmäßigen Zahnarztbesuch für Ihre Gesundheit, beugen Folgeerkrankungen vor und fühlen sich wohl.

Um das Risiko einer Zahn- oder Zahnfleischerkrankung gering zu halten und später Ihr Baby vor der Ansteckung mit Karies zu schützen, kann Ihnen Ihr Zahnarzt spezielle Prophylaxemaßnahmen empfehlen.

Informationen zu Folgeerkrankungen und Auswirkungen von Zahngesundheit auf das Allgemeinwohl bekommen Sie von uns.

Wir wünschen Ihnen eine lange, glückliche und gesunde Ehe und freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr goDentis-Partnerzahnarzt

Was wir Ihnen bieten

goDentis

Prophylaxe

Betreuung durch speziell geschulte Prophylaxe-Fachkräfte

Ermittlung Ihres individuellen Karies- und Parodontitis-Risikos

Professionelle und schonende Reinigung der Zähne

Professionelle und schonende Reinigung der Zahnzwischenräume

Politur der Zähne für eine glatte Oberfläche

Säuberung der Zunge mittels speziellen Reinigers

Verständliche Zusammenfassung aller Untersuchungsergebnisse
und Empfehlung für die weiteren Schritte

Papierkram ist nicht Ihr Ding?

Dann nutzen Sie die
kostenfreie Zahn-App.

Die Zahn-App bietet Raum für die Speicherung von allen wichtigen Unterlagen.

Auch nützliche Hinweise zur Zahnpflege zu Hause und zur zahngesunden Ernährung sind Bestandteil der App. Ein Timer unterstützt Sie beim richtigen Zähneputzen.

*Ihre zahnärztlichen Daten
jederzeit griffbereit*

Machen Sie noch in der Praxis Fotos von Ihren Behandlungunterlagen (Befunde, Zahnschema, Röntgenaufnahmen) und archivieren Sie diese sicher in Ihrer persönlichen Zahn-App. So haben Sie alle Infos vergangener Zahnarztbesuche immer griffbereit – ob beim regulären Zahnarztbesuch oder bei Zahnbeschwerden in den Flitterwochen.

Damit ist die App eine gute Ergänzung zur regelmäßigen Prophylaxe in Ihrer Zahnarztpraxis. So lassen sich Ihre Putzgewohnheiten und Befunde spielerisch auswerten und kontinuierlich verbessern.

Ein digitaler Helfer für Ihre
Zahngesundheit!

QR-Code
scannen und die App
kostenlos
im App Store
und Google Play Store
herunterladen.

