

Generation *plus*

*Eine Lebensaufgabe:
gesunde Zähne
Mit Gelassenheit das Leben genießen
Süße Versuchung: Zucker*

godentis.de

Ihr Exemplar
zum Mitnehmen

Gesunde Zähne,
gesunder Körper



Inhalte

- 4 Eine Lebensaufgabe:
Gesunde Zähne
- 5 Lifestyle:
Reisen • Hobbys
- 6 Unsichtbare Gefahren
Entzündungen •
Parodontitis und ihre
Folgen
- 11 Guten Appetit:
Gesunde Ernährung
- 12 Nahrungsergänzung von
der Fensterbank
- 13 Zucker
- 14 Körperliche Fitness:
Ausdauer- oder Krafttraining
- 15 Zahnfitness
- 16 Reinigung:
Elektrische Zahnbürste
versus Handzahnbürste
- 17 Mundgeruch
- 18 Reinigung von Zahnersatz
- 22 Natürliche Heilkraft:
Ätherisches Öl
- 24 Frischer Atem:
Mundspülungen
- 26 Vorsorge: Prophylaxe



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, Kirsten Gregus, Katrin Schütterle

Layout

KONTURENREICH · Matthias Hugo

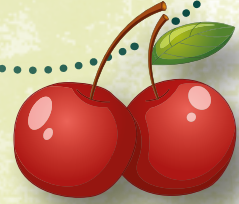
Stand April 2018. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von Juni 2017 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen, wenden Sie sich bitte an den Arzt 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 + 9: Hanna Monika/Shutterstock; S. 2: monkey/Shutterstock, interactimages/Depositphotos, contrastwerkstatt/Depositphoto; S. 3: Elina Li/Shutterstock; S. 4: Kolesov Sergei/shutterstock; S. 5: Wavebreak Media LTD/Depositphoto; S. 6: gzorgz/Depositphoto, tomwang/Depositphoto; S. 8: Andrey Popov/Shutterstock, pedro 2009/Depositphoto, suzanmeer/Fotolia, monkeybusiness/Depositphoto; S. 9: Kucher AV/Shutterstock; S. 10: Goodluz/Depositphoto, SpeedKingz/Shutterstock, lev dolgachov/Depositphoto, Goodluz/Depositphoto, kikovic/Depositphoto; S. 11: yelenayemchuk/Depositphoto, Baloncici/Depositphoto; S. 12: Goodluz/Depositphoto; S. 13: SerbBgd/Depositphoto, Goodluz/Depositphoto; S. 14: ProStockStudio/Shutterstock; S. 15: Erik Reis IKOstudio/Depositphoto; S. 16: mimiwide/Shutterstock, Goodluz/Depositphoto, OJO/imagesource; S. 17: Olezzo Simona/Depositphoto, racorn/Depositphoto; S. 18: B. Boissonet/BSIP/Depositphoto; S. 20: alex-mit/Getty Images/iStockphoto; S. 21: Goodluz/Depositphoto, Sepy/Depositphoto; S. 23: Slavica Stajic/Depositphoto; S. 24: KitchBain/Shutterstock; S. 25: ifong/Depositphoto; S. 26: gpointstudio/Depositphoto; S. 28: Ellica_S/Getty Images, Elovich/shutterstock

Willkommen

in Ihrer goDentis- Partnerzahnarztpraxis



Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,

aktuelle Statistiken der Bundeszahnärztekammer zeigen,
dass immer mehr Menschen ihre eigenen Zähne ein
Leben lang behalten.

Ihr Interesse an einer guten Mundgesundheit steigert
auch Ihr Allgemeinwohl.

Das Magazin „Generation plus“ gibt Ihnen Tipps zur
richtigen Zahnpflege und Impulse, was das Leben noch
schöner macht und Ihren Alltag erleichtert.

Genießen Sie Ihr Leben in vollen Zügen, bleiben Sie
lange fit!

Viel Spaß beim Lesen und alles Gute für Ihre (Zahn-)
Gesundheit wünscht

Ihre
goDentis-Partnerzahnarztpraxis



Immer mehr Menschen
behalten ihre eigenen
Zähne ein Leben lang.
Fragen Sie Ihren Zahnarzt
nach Ihrem individuellen
Prophylaxe-Fahrplan.

Eine Lebensaufgabe: die richtige Zahnpflege

Tägliche Nahrungsaufnahme hinterlässt Spuren an den Zähnen.

Der stärkste Muskel des Menschen ist der Kaumuskel,
der die Zähne beim Zubeißen kraftvoll unterstützt.

Unsere Zähne leisten mitunter Schwerstarbeit, denn
Nahrung muss täglich mehrfach zerkleinert werden.

Zusätzlich hinterlassen Lebensmittel und
Medikamente ihre Spuren.

Mit der Nahrungsaufnahme bilden sich Beläge, die
regelmäßig zu Hause und durch eine professionelle
Zahnreinigung bei Ihrem Zahnarzt entfernt
werden sollten.

Das hilft Ihren Zähnen, möglichst
lange gesund zu bleiben.

**Gesunde Zähne sind Teil eines
gesunden Körpers**

*„Großmutter, was hast
du für große Zähne?“*

Jeder, der seinen Kindern oder Enkeln
Rotkäppchen vorgelesen hat, wird sich
an diesen Ausspruch erinnern. Mit der
ZahnHelden App können Sie Ihre Enkel
spielerisch motivieren, sich regelmäßig
und richtig die Zähne zu putzen.

Scannen Sie den QR-Code mit
dem Smartphone und laden
Sie die kostenlose App
im App Store
oder Google
Play herunter.



*Kinder lernen heute schon früh,
dass die richtige, regelmäßige
Zahnpflege „Karius“ und „Baktus“
vertreibt und die Zähne schützt.
Gehen Sie mit gutem Beispiel
voran und zeigen Sie Ihren
Enkeln, dass gesunde Zähne
immer auch eine Frage der
richtigen Pflege sind.*

Das Leben genießen

Sie haben es sich verdient!

Jetzt ist es Zeit, das Leben frei zu gestalten und zu genießen: Reisen, andere Kulturen kennenlernen oder sich einfach mal was gönnen, sind ein paar Möglichkeiten. Körperliche und geistige Fitness helfen, möglichst lange aktiv zu bleiben.

Beenager

Immer mehr „Best Ager“ interessieren sich für Lifestyle, Trends, Reisen und hippe Locations. Es gibt schon einen Begriff für Menschen, die möglichst individuell und selbstbestimmt leben: „Beenager“. Das Wort steht für eine Mischung aus „Best Ager“ und Teenager.

Man muss nicht jeden Trend mitmachen. Aber es kann sich auch lohnen, mal etwas Neues für sich auszuprobieren. Schon mit kleinen Veränderungen im Alltag kann das Leben positiver werden.

Kleine Dinge können Großes verändern

Sie möchten etwas verändern? Beginnen Sie! Auch mit kleinen Schritten und Zwischenstationen erreichen Sie Ihr Ziel.

Motivieren und freuen Sie sich auch über kleine Veränderungen. Statt den großen Marathonlauf als Gesamtziel zu haben, seien Sie stolz darauf, wenn Sie bereits mit dem regelmäßigen Laufen begonnen haben.

Auch ein Bild mit Ihrem Lieblingsmotiv aus dem letzten Urlaub, eine neue Wandfarbe, sich von alten Sachen befreien, ein neues Parfum und viele kleine alltägliche Dinge mehr, an denen Sie sich immer wieder erfreuen.

Einen wichtigen Beitrag zum Allgemeinwohl leisten die Zähne.

Gesunde
Zähne sind entscheidend für ein gestärktes Immunsystem.
So ist Ihr Körper weniger anfällig für Infekte.



Unsichtbare Gefahren

Oft liegen Ursachen
woanders als gedacht ...

Es fängt mit kleinen Wehwehchen an. Ein Schnupfen hier, ein Zwicken da – und das Bedürfnis nach viel Schlaf und Ruhe. Denn der Körper ist nicht fit.

Entzündungen im Körper verlaufen oft schleichend und sind schädigend für die Gesundheit. Sie sind wie ein „Hilfeschrei“ zu verstehen, der behandelt werden sollte. Stärken Sie Ihre Abwehr und sorgen Sie für ein rundum gutes Körpergefühl.



Gefahr für den ganzen Körper

Parodontitis stellt eine Gefahr für den ganzen Körper dar. Sie ist eine Entzündung des „Zahnhalteapparates.“ Nicht der Zahn, sondern das Gewebe um den Zahn ist erkrankt.

Über die Hälfte aller Erwachsenen sind von einer schweren oder mittelschweren Parodontitis betroffen. Bei Menschen ab 50 liegt der Anteil deutlich höher. Besonders tückisch ist, dass die Erkrankung schleichend verläuft und anfangs oft unentdeckt bleibt. Unbehandelt führt eine Parodontitis zur Lockerung der Zähne und schlimmstenfalls sogar zum Zahnverlust.

Folgen einer parodontalen Erkrankung

Bei einer unbehandelten Parodontitis wird das Immunsystem dauerhaft geschwächt. Bakterien gelangen leichter in die Blutbahn. Das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Gelenkprobleme steigt nachweislich.

Achten Sie auf Auffälligkeiten wie gerötetes, geschwollenes Zahnfleisch oder Mundgeruch. Diese Anzeichen können auf Parodontitis hinweisen und sollten behandelt werden.

Trotz Beschwerden sollten Osteoarthritispatienten das betroffene Gelenk nicht schonen, sondern benutzen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt. Er weiß, welche Bewegungen sinnvoll für Sie sind.



So beugen Sie einer Parodontitis vor

- Fragen Sie Ihren goDentis-Partnerzahnarzt nach Ihren persönlichen Risiken.
- Reinigen Sie mindestens zweimal täglich Ihre Zähne.
- Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahnpasta.
- Wechseln Sie etwa alle 4 – 6 Monate Ihre Zahnbürste bzw. den Bürstenkopf.
- Verwenden Sie täglich Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.
- Neutralisieren Sie schädliche Säuren mit einem zuckerfreien Zahnpflegekaugummi.
- Gehen Sie mindestens zweimal pro Jahr zur Prophylaxe beim Zahnarzt. Auch ohne akute Beschwerden.

Versteckte Risiken

Herzinfarkt

Studien zeigen, dass Menschen mit Parodontitis deutlich häufiger an Herz-erkrankungen leiden.

Aus den entzündeten Zahnfleisch-taschen dringen nicht nur Bakterien, sondern auch entzündungsfördernde Botenstoffe in die Blutbahn. Das schadet den Gefäßen, sie werden weniger elastisch und können sich nicht mehr so gut erweitern. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt.

Es ist nie zu spät: Wird die Parodontitis behandelt und verbessert sich die Mundhygiene, wird auch der Zustand der Gefäße stabiler.

Arthritis

Die weltweit häufigste Gelenk-erkrankung ist Arthrose.

Bestimmte **Parodontitis Bakterien** stehen in Zusammenhang mit einem **sechsfach höheren Risiko für rheuma-toide Arthritis**. Deshalb ist die gründliche Parodontitisbekämpfung zur Rheumavorbeugung und -therapie absolut notwendig.



Bewegung tut gut!
Es muss ja nicht gleich Leistungs-sport sein: Nutzen Sie doch mal statt den Aufzug die Treppe, steigen Sie statt ins Auto aufs Rad. Bewegung stärkt den Kreislauf und das Herz.



Zum Wohle Ihrer Allgemeingesundheit:

Die Zusammenarbeit zwischen Ihrem Facharzt (Hausarzt, Diabetologen) und Zahnarzt senkt die Gefahr einer Folge-erkrankung und unterstützt Sie bei der optimalen Behandlungsmethode.

Sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzten und finden Sie für sich die passende, individuelle Behandlung.

einer Parodontitis

Diabetes

Wir erklären Ihnen, welchen Einfluss Ihre Mundgesundheit auf diese Erkrankung hat.

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führt. Knapp 10 Prozent der deutschen Bevölkerung sind „Zuckerkrank“, die ihr Leben lang auf Medikamente angewiesen sind. Erste Symptome können starker Durst, vermehrtes Wasserlassen, Heißhunger oder Juckreiz sein.

Diabetes gefährdet Ihre Zahngesundheit

Ein dauerhaft hohe Blutzuckerspiegel verschlechtert die Durchblutung des Zahnfleisches und die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die Folge: das Zahnfleisch ist empfindlicher und wehrt schädliche Bakterien nicht mehr so gut ab.

Informieren Sie Ihren goDentis-Partnerzahnarzt über eine Diabetes und lassen Sie in Kooperation mit dem Diabetologen die parodontalen Erkrankung umgehend behandeln.

Parodontitis erschwert die Insulin-Einstellung

Eine Parodontitis erhöht die Insulinresistenz der Zellen. Wird eine Parodontitis nicht erkannt oder richtig behandelt, ist es für die Fachärzte schwieriger, Diabetespatienten mit Medikamenten optimal einzustellen.





Wagen und gewinnen

Genuss in allen Lebenslagen

„Wenn nicht jetzt, wann dann ...“ Der Ohrwurm, den man spätestens seit dem EM Triumph der deutschen Handballer kennt, trifft auch auf das normale Leben zu.

Mit Gelassenheit und dem Blick aufs Wesentliche, gelingt es, sich auf angenehme Dinge zu besinnen und das Leben anzunehmen und zu genießen. Entdecken Sie Stärken und Möglichkeiten.

Vielleicht haben Sie jetzt Zeit und Muße, neue Dinge auszuprobieren. Geben Sie Ihr wertvolles Wissen und Ihre Erfahrungen an andere weiter.

Jetzt! Wann sonst?

Wagen und gewinnen ...

Hier ein paar Ideen für ein lohnenswertes Wagnis

- ☐ Sprachkurs besuchen
- ☐ ehrenamtliches Engagement bei sozialen Einrichtungen wie Caritas, Kirche, Kitas oder Kindergärten
- ☐ Buch schreiben
- ☐ neue Sportart ausprobieren
- ☐ Gastvorträge an den Unis besuchen
- ☐ Vorträge selber halten
- ☐ Instrument lernen
- ☐ Kochkurs besuchen
- ☐ Reisen und Städtetrips
- ☐ Meine eigenen Ideen:

.....

.....

.....



Guten Appetit

„Man ist, was man isst“

Beim Gedanken an ein leckeres Regionalgericht im Urlaub läuft einem das Wasser im Munde zusammen. Essen macht nicht nur satt, sondern hinterlässt im besten Fall gute Gedanken und Gefühle und macht glücklich!

Kaufen Sie Ihre Lebensmittel auf einem Wochenmarkt in Ihrer Nähe. Oft schmecken die Lebensmittel vom regionalen Anbieter besonders gut und sind frisch!

Bei allem Genuss ist eine ausgewogene vitamin- und mineralhaltige Ernährung wichtig für Ihr Immunsystem. Ein starkes Immunsystem trägt so zu Ihrem Allgemeinwohl bei.

Zahngesunde Ernährung

Es gibt grundsätzlich **keine zahngesunde Ernährung**. Alle Nahrungsmittel hinterlassen Reste, die regelmäßig entfernt werden müssen.

Ihrer Mundgesundheit hilft es, wenn Sie nach jedem Essen Zähne und Zahnzwischenräume gründlich reinigen und den Mund mit klarem Wasser ausspülen.

Mandeln enthalten keimtötendes Ethanol. Ethanol hat eine antibakterielle Wirkung und kann so die Entstehung von Plaque und Parodontitis verhindern.



Leckerer Geschmack von der Fensterbank



Schnittlauch

enthält neben seinen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen ätherische Öle, die harntreibend, schleimlösend und antibakteriell wirken. Zudem soll der regelmäßige Verzehr von Schnittlauch den Cholesterin- sowie den Blutdruckspiegel senken können

Rosmarin wird eine entzündungshemmende, antibakterielle sowie krampflösende Wirkung nachgesagt.

Kräuter sind wunderbare Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Sie lassen sich leicht im Blumentopf auf der Fensterbank ziehen.

Mit Kräutern geben Sie Essen eine würzige Note und gleichzeitig versorgen Sie sich mit gesunden Botenstoffen aus der Natur.

Die Dosis macht das Gift!

Kräuter und Pflanzen geben dem Essen nicht nur eine würzige Note, sondern haben auch eine Wirkung auf Ihren Körper. So heilsam Kräuter sind, so schädlich können Sie auch bei Überdosierung oder in Wechselwirkung mit anderen Medikamenten sein.

Dill

soll bei Schlaf- und Appetitlosigkeit sowie bei Magenbeschwerden helfen.

Thymian

enthält ätherische Öle, die schleimlösend wirken und das Abhusten erleichtern. Kombiniert man die Einnahme von Thymian mit einem Hustenreiz-lindernden Mittel hat es die gegenteilige Wirkung.

Zucker – die süße Versuchung

Der Körper braucht Zucker. Glucose ist sein wichtigster Energielieferant. Ohne Glucose ist der Mensch nicht lebensfähig. Daher stellt Zucker zunächst keine Gefahr für die Gesundheit dar.

Die Natur hat nahezu alle Lebensmittel mit unterschiedlichen Zuckerarten oder Kohlenhydraten, aus denen letztlich ebenfalls Glucose entsteht, ausgestattet.

Zucker braucht Begleitstoffe

Erst das Zusammenspiel von Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen ermöglichen eine vollständige Verstoffwechselung des Zuckers, ohne starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels hervorzurufen.

Die Menge macht's

Zucker aus naturbelassenen Lebensmitteln dient dem Körper als Energielieferant, ohne zu schaden. Vor- ausgesetzt, normale Mengen dieser Lebensmittel werden verzehrt.

Macarons: Welche „Naschkatze“ kann dazu schon nein sagen? Wieso auch, wenn Sie insgesamt auf Ihre Ernährung achten.

Der bewusste Umgang mit Zucker

Genießen Sie Zucker in Maßen. Zuckerersatzstoffe enthalten weniger Energie, regen jedoch zusätzlich den Appetit an.

Unser Tipp: Passen Sie Ihren täglichen Zuckerkonsum Ihrem Körper und Energiebedarf an. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt, der Sie individuell beraten kann.

Vorsicht bei Softgetränken und säurehaltigen Säften: Sie enthalten viel Zucker und zuckerfrei bedeutet nicht, dass es zahnfreundlich oder gesünder ist.



Fit von Kopf bis zu

Laufen Sie dem Alter davon

Das Altern läuft bei jedem unterschiedlich ab und wird auch von den Genen bestimmt. Alltagsgewohnheiten und persönliche Lebensumstände haben einen erheblichen Einfluss darauf, wie wir altern.

Ein Viertel der 60- bis 70-Jährigen war beim Marathon schneller als die Hälfte der 20- bis 50-Jährigen.

Regelmäßige Bewegung und individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasster Sport steigert die Lebenserwartung, verhindert Krankheiten, stärkt Knochen und Geist und baut Muskeln auf.

Starten Sie...

Denn für eine Änderung der Lebensgewohnheiten ist es (fast) nie zu spät. Studien haben gezeigt: Grundsätzlich ist jeder Mensch bis ins hohe Alter leistungsfähig und belastbar.



den Zähnen

Sport lohnt sich

Wer sich regelmäßig bewegt, verlängert seine Lebenserwartung um drei bis fünf Jahre. Es gibt immer mehr Hinweise, dass mit Sport einer Demenz vorgebeugt oder ihr Ausbruch zumindest nach hinten verschoben werden kann. Sie stärken mit regelmäßiger Bewegung Ihre Muskeln und gleichzeitig auch Ihre Knochen. Sie sind gestärkt und können so vor Osteoporose und Knochenbrüchen vorbeugen.

Ausdauer- oder Krafttraining?

Der Fokus wurde in der Vergangenheit sehr auf die Ausdauer gelegt. Heute sind Kraft, Muskelaufbau und Beweglichkeit im Alltag wichtiger als Kondition.

Wem Bewegung Freude bereitet, der ist motiviert. Mit Spaß trainiert man gerne und regelmäßig. Setzen Sie sich nicht zu hohe Ziele. Laufen, walken, Radfahren, Gymnastik oder schwimmen sind für Einsteiger gut geeignet.

Alle Neu- oder Wiedereinsteiger sollten sich vor dem ersten Training vom Arzt durchchecken lassen. Auch wenn Sie im Training sind, sollten Sie einmal im Jahr zu einer sportmedizinischen Untersuchung gehen. Immer gilt: Nicht überfordern, auch leichtes Training zeigt Effekte.

Fitness für Ihre Zähne

Für Ihre Zähne gilt: halten Sie diese möglichst lange fit. Neben der richtigen, regelmäßigen Mundhygiene zu Hause hilft der Profi: Ihr Zahnarzt.

„Fitnessgeräte“ für Ihre Zähne

Für die tägliche Körperpflege verwenden wir für jeden Teil des Körpers die passende Pflege. Gesichtscreme für das Gesicht, Handcreme für die Hände, Shampoo für die Haare usw.

Für den Erhalt der eigenen Zähne spielt die tägliche Pflege der Zähne, der Zahnzwischenräume und des Mundraumes eine wichtige Rolle. Zähne und Zahnzwischenräume sollten mindestens morgens und abends gründlich gereinigt werden.

Zahnzwischenräume sind nur mit der Zahnbürste nicht gut zu erreichen. Neben Zahnseide empfiehlt sich zur möglichst gründlichen Reinigung, der Einsatz von Zahnzwischenraumbürstchen.

Ihr Zahnarzt oder die Prophylaxeassistentin kann Ihnen den optimalen Umgang zeigen.



Ergänzend zur häuslichen Mundhygiene sollten Sie zweimal jährlich eine professionelle Zahnreinigung, im Rahmen einer Prophylaxebehandlung durchführen lassen.

Erklärvideos

Erklärvideos für die passende Zahnpflege in jedem Alter, finden Sie unter **YouTube -> Bundeszahnärztekammer**. Oder sprechen Sie mit Ihrem goDentis-Partnerzahnarzt über Ihr ganz individuelles Behandlungsprogramm.

Zahnreinigung: was zu einem passt!

Manuelle versus maschinelle Reinigung



Elektrische Zahnbürste

Dank hoher Bewegungsfrequenz führt eine elektrische Zahnbürste automatisch die richtigen Putzbewegungen aus. Sie müssen nur halten und durch den Mund führen. Bei zu festem Druck und nach der empfohlenen Reinigungszeit wird automatisch angehalten. Durch rotierend-oszillierende Bürsten oder Schalltechnik ist eine gründliche und schonende Reinigung möglich.

Handzahnbürste

Bei der Handzahnbürste übernehmen Sie die manuelle Führung und Reinigung. Das richtige Halten und die sorgfältige Putztechnik sind für die gründliche Reinigung.

Achten Sie grundsätzlich auf weiche, abgerundete Borsten mit kleinem Bürstenkopf. So reinigen Sie Zähne sanft und gelangen optimal auch an die hinteren Backenzähne. Vermeiden Sie festes Drücken und „Schrubben“. Zuviel Druck kann zu Schäden am Zahn und Zahnfleisch führen.



Kleine Alltagshelfer



Sei es die Lesebrille zum Lesen oder der Stift für die leichtere Smartphonebedienung. Nutzen Sie kleine Helfer, die einem den Alltag erleichtern – auch bei der Zahnreinigung.

Vergrößerungsspiegel und Licht

Ein Kosmetikspiegel mit Vergrößerung sowie Tageslicht oder eine helle Lampe unterstützen die Sehkraft. Die

Gesichtspflege, Rasur und das Zähneputzen wird so viel leichter.

Prothesenabzieher

Für die Kaufunktion sollten Prothesen gut haltbar sitzen. Mitunter wird es schwierig, Prothesen zur Reinigung zu lösen. Ein Prothesenabzieher hilft, die Prothese einfach und schonend herauszunehmen.

Mundgeruch – Problemzone Mundhöhle

Nach einem Infekt, als Nebenwirkung von schweren Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme kann Mundgeruch auftreten. Dieser unangenehme Geruch lässt mit der Genesung dann meist nach.

Auslöser für dauerhaften Mundgeruch liegt in ca. 90 % der Fälle im Mund.

Ursachen für dauerhaften Mundgeruch sind Bakterien, die wir durch die Nahrung aufnehmen. Bakterien vermehren sich schnell und stark in Getränke- oder Essensresten. Werden Zähne und Zahnzwischenräume nicht regelmäßig und gründlich gereinigt, bleiben die Bakterien zu lange im Mund und beginnen zu riechen.

Es ist dann nur ein kleiner Schritt zu Entzündungen des Zahnfleisches oder in den Zahnfleischtaschen. In diesen „Taschen“ nisten sich die Bakterien ein und vermehren sich. Das ist der sichere Start für unangenehmen Mundgeruch.

Wie vermeide ich Mundgeruch?

Verhindern Sie, dass sich Bakterien zu lange in Ihrem Mund befinden. Putzen Sie zweimal täglich Zähne und Zunge.

Benutzen Sie Zahnzwischenraumbürstchen oder Zahnseide um auch zwischen den Zähnen Speisereste optimal zu entfernen.



Küssen ist gut für das Immunsystem und kann gesundheitsförderlich sein. Durch den Austausch von Bakterien wirkt ein Kuss ähnlich wie eine Impfung. Im Blut mobilisieren sich Abwehrzellen, das Immunsystem wird gestärkt.



Mundtrockenheit – was hilft

Je älter ein Mensch wird, desto weniger Speichel produziert der Körper. Medikamente und manche Krankheiten können zusätzlich die Ursache für einen trockenen Mund sein.

Erste Hilfe bei Mundtrockenheit

Bei Mundtrockenheit können kurzfristig kleine Dinge zu großem Erfolg führen:

- Lutschen Sie ab und zu ein saures

Bonbon, was den natürlichen Speichelfluss anregt.

- Kauen Sie (zuckerfreie) Kaugummis.
- Trinken Sie zwischendurch immer wieder kleine Mengen stilles Wasser.
- Spezielle Zahncremes gegen Mundtrockenheit unterstützen den natürlichen Speichelfluss bei der täglichen Zahnreinigung.





Sonderbehandlung:

Reinigung von Zahnersatz

Die gründliche, regelmäßige Reinigung bei Zahnersatz ist besonders wichtig. Dabei sind einige Dinge zu beachten, die Ihnen die Reinigung erleichtern und Ihrer Mundgesundheit guttun.

Unabhängig davon, dass eine tägliche Zahnreinigung zur allgemeinen körperlichen Pflege gehören sollte, trägt Sie auch zu Ihrem Wohlbefinden bei.

Nahrungsreste verursachen Beläge, die entfernt werden müssen. Zum einen können durch die Aktivität der Bakterien Mundgeruch verursacht werden und zum anderen Zahnfleischentzündungen führen. Das Risiko an einer Parodontitis zu erkranken kann durch die richtige Pflege eingeschränkt werden.

Implantate

Bei Implantaten lagern sich Essensreste besonders leicht am Übergang vom Zahnfleisch zur Zahnkrone (Implantatschulter) an. Dort können sich vermehrt Bakterien bilden, die zu Zahnfleischentzündungen und letztlich sogar schlimmstenfalls zum Implantatverlust führen.

Putzen Sie sorgfältig die Stelle an der Implantatschulter und die Zahnzwischenräume mit Zahnzwischenraumbürstchen und/oder „Einbüschelbürsten“ oder mit geeigneten Hilfsmitteln. Ihr goDentis-Partnerzahnarzt hilft bei der Auswahl.

Reinigen Sie Ihren festsitzenden Zahnersatz mit der gleichen Sorgfalt, besonders in den Zwischenräumen.

Reinigen der „Dritten“

Loser Zahnersatz muss, genau wie die eigenen Zähne oder festsitzender Zahnersatz, regelmäßig und gründlich gereinigt werden.

Nehmen Sie losen Zahnersatz nach jeder Mahlzeit aus dem Mund und spülen Sie die Prothese mit Wasser ab.

Mit einer Prothesenbürste können Sie den Zahnersatz gründlich schrubben. Halterungen wie Klammern und Stege sollten gut sauber gehalten werden.

Zahnfleisch

Neben der Reinigung von Zähnen und Zahnzwischenräumen massieren Sie das Zahnfleisch bei der täglichen Mundhygiene sanft mit einer weichen Zahnbürste. Ein gut durchblutetes, zartrosafarbenes Zahnfleisch ist meist frei von Entzündungen und ermöglicht einen schmerzfreien Sitz der „Dritten“.

Im Alter geht der Knochen etwas zurück. Das Zahnfleisch folgt und so liegen die Zahnhälse manchmal frei und werden empfindlicher. Hier muss schonend und sorgfältig gereinigt werden, um Entzündungen und Zahnerkrankungen vorzubeugen.

Sitzt, passt und hält!

Der gut sitzende Zahnersatz für

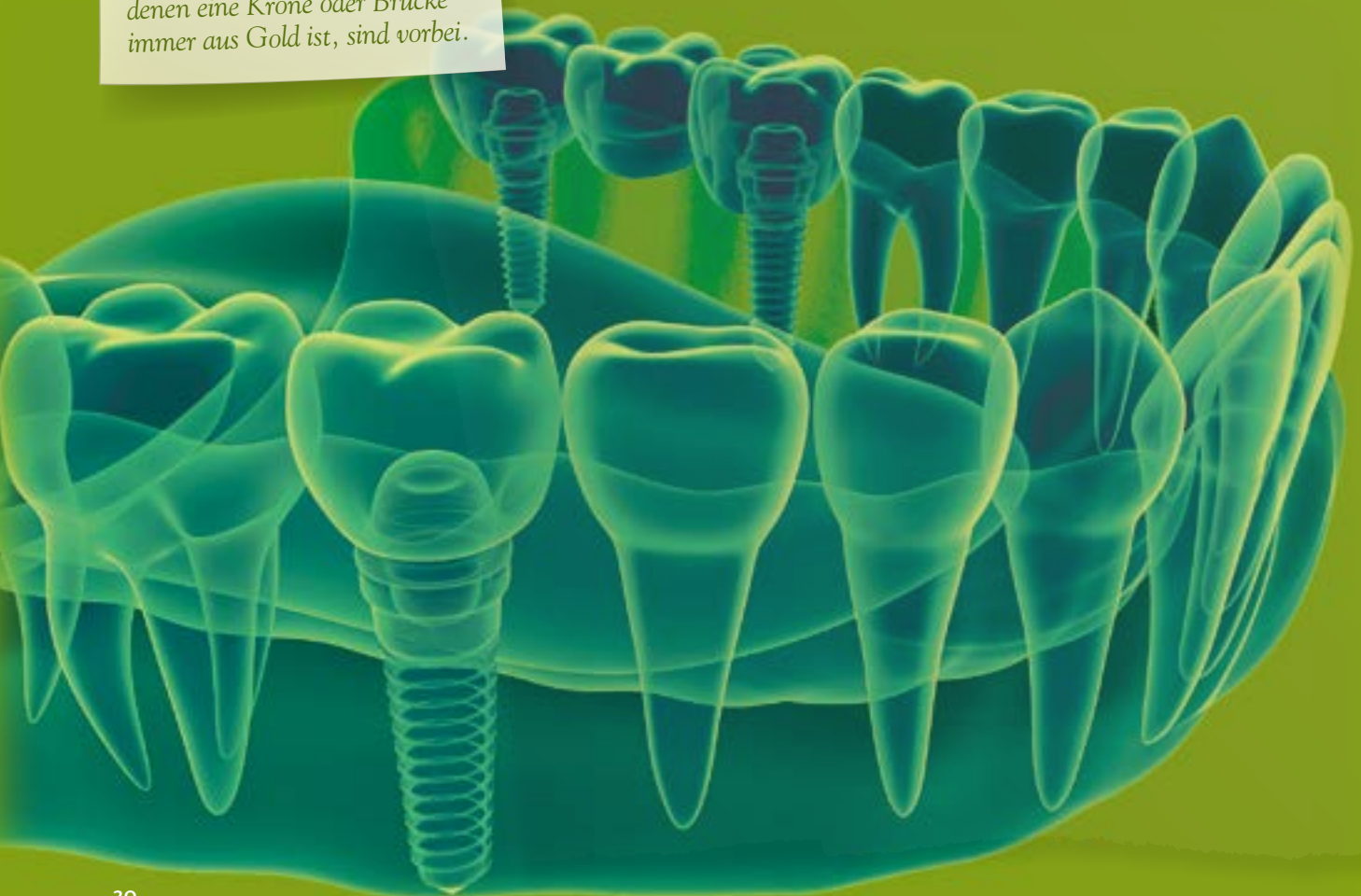
Trotz gründlicher Pflege gibt es keine lebenslange Garantie für gesunde Zähne. Manchmal werden eigene Zähne krank und müssen behandelt oder sogar ersetzt werden.

Fehlende Zähne zeitnah ersetzen

Fehlende Zähne sind nicht nur ein ästhetisches Problem. Sie können zu einer gesundheitlichen Beeinträchtigung des gesamten Organismus führen. So können etwa Fehlbelastungen im Kiefer entstehen. Eine eingeschränkte Kaufunktion beeinträchtigt zudem die Verdauung.

Hochwertige Implantate (künstliche Zahnwurzel), Brücke, herausnehmbare oder festsitzende Teilprothese – Sie entscheiden mit Ihrer Zahnarztpraxis, was für Sie die beste und dauerhafteste gute Lösung ist.

Etwa zehn Prozent aller Deutschen benötigen jedes Jahr neuen Zahnersatz. Besonders bei Kronen und Brücken stellt sich die Frage nach dem geeigneten Material. Die Zeiten, in denen eine Krone oder Brücke immer aus Gold ist, sind vorbei.



jeden.

Die Goldkrone: reines Gold?

Reines Gold wäre viel zu weich um der dauernden Belastung beim Kauvorgang zu widerstehen. Deshalb setzt man hier Goldlegierungen ein. Diese enthalten bis zu etwa 80 Prozent Gold- und Platinmetalle. Weitere Bestandteile können Palladium, Iridium, Rhodium aber auch Silber, Kupfer und Zink sein.

Silbergraue Alternativen

Seit einiger Zeit verwendet man Alternativen. Je nach Zusammensetzung spricht man von goldreduzierten Legierungen, von Sparlegierungen oder Nichtedelmetallegierungen. Auch hier finden sich Zusammensetzungen unterschiedlicher Metalle.

Während hochgoldhaltige Legierungen meist goldgelb scheinen, glänzen die Alternativen eher silbergrau.

Zahnfarbene Lösungen

Während Kronen aus Metall für die weiter hinten liegenden Zähne oft gut geeignet scheinen, bestehen im vorderen Bereich höhere Ansprüche an die Ästhetik. Die Zähne sollen möglichst zahnfarben sein.



Das erreicht man durch keramische Verblendungen. Mit diesen können metallische Kronen und Brücken ganz oder teilweise überzogen werden. Der Unterschied zum natürlichen Zahn ist für den Laien kaum noch sichtbar.

Höchste ästhetische Ansprüche

Für besondere ästhetische Ansprüche und Patienten, die vollkommen metallfreie Restaurationen bevorzugen, gibt es vollkeramische Kronen oder Brücken.



Da jedes Gebiss einzigartig ist, weiß Ihr Zahnprofi was für Sie am besten ist! Welche Art von Zahnersatz für Sie, Ihre Ansprüche und zahnmedizinische Diagnose optimal ist, entscheiden Sie am besten gemeinsam. Denn nicht immer ist alles Gold, was glänzt.

Ätherisches Öl

Heilkraft aus der Natur

Die Heilkraft und Wirksamkeit von ätherischen Ölen wird in Zeiten von resistenten Keimen als Alternative zu Antibiotika immer interessanter.

Das Wort „ätherisch“ wurde vom griechischen „aither“ – „Himmelsduft“ abgeleitet. Manchmal werden sie auch als „duftende Seelen der Pflanzen“ bezeichnet.

Ätherische Öle sind wirksame Pflanzendüfte, die diese vor Krankheitserregern und Schädlingen schützen. Sogenannte Terpene (Botenstoffe) warnen Pflanzen vor Insekten und Bakterien. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Terpene auch Einfluss auf das menschliche Immunsystem haben. So können sie zum Beispiel das Wachstum und die Vermehrung von Bakterien hemmen.

Ätherische Öle werden aus Blüten, Blättern, Rinden, Wurzeln und auch Harzen gewonnen.

Einsatzmöglichkeiten ätherischer Öle

Wir können damit die Raumluft verändern, sie inhalieren, in ihnen baden und sie für Massagen verwenden. Ätherische Öle können uns entspannen, beleben, erfrischen. Sie sind schmerzlindernd und haben entzündungshemmende Wirkungen.

Jasmin lindert Schmerz. Mentholöl wirkt allgemein bekannt schleimlösend bei Erkältungen. Wenn Zimtöl in arthritische Gelenksregionen einmassiert wird, kommt es zu einer deutlichen Besserung und Linderung der Symptome.

Einnahme

Es gibt verschiedene Wege wie ätherische Öle in den Körper gelangen können. Der direkte und schnellste Weg ist über die **Geruchsrezeptoren** in der Nase und in der Gaumenschleimhaut. Diese geben Signale an das limbische System im Gehirn und wir können in Sekundenschnelle die Information wahrnehmen.

Bei der Aufnahme über die **Haut** durchdringen sie aufgrund ihrer Molekülstruktur und Größe die Zellmembran der Haut. Sie können gut bei Massagen benutzt werden um sie in die Haut ein zu massieren, insbesondere bei Muskeln und Gelenken.

Auch werden ätherische Öle in Form von Gewürzen wie Ingwer, Thymian oder Minze über den **Magen-Darm-Trakt** resorbiert und können auch dort eingesetzt werden um das Wohlbefinden zu verbessern.

Die Aufnahme über die **Mundschleimhaut** ist besonders in der Zahnheilkunde interessant. Ätherische Öle wie Lavendel, Thymian und Zitronengras wirken gegen Bakterien, Viren und Mundschleimhautpilze.



Ätherische Öle wie
Lavendel, Thymian und Zitronengras
wirken gegen Bakterien, Viren
und Pilze.

Frische auf die Schnelle:

Mundwasser unterstützt die tägliche Mundhygiene und kann mögliche Krankheitskeime unterdrücken oder den Atem kurzfristig verbessern.

Alleine mit einer Mundspülung Karies und Parodontitis zu verhindern und harte Beläge zu entfernen, ist nicht möglich.

Wasser oder Lösung?

Es gibt sowohl kosmetische Mundwasser in konzentrierter Form, sogenannte „Mundspüllösungen“ und medizinische Mundwässer, die einen vorbeugenden oder heilenden Wirkstoff enthalten.

Atemerfrischende Mundwasser

In der Regel enthalten sie Essenzen von Pfefferminz und/oder Menthol. Kurzfristig können sie Mundgeruch überdecken, aber die Aromen verflüchtigen sich nach einiger Zeit, während im Hintergrund die Ursache des Mundgeruchs, meist bakterielle Nahrungszersetzung, weiterläuft. Der frische Duft im Mund kann so über den wirklichen Zustand rund um Zahn und Zahnfleisch täuschen und Sauberkeit suggerieren, die nicht vorhanden ist.

Mundspülungen sind sinnvoll

- bei freiliegenden Zahnhälsen
- bei älteren und behinderten Patienten, die nicht regelmäßig sorgfältige Mundhygiene durchführen können oder durch Pfleger erhalten
- für Patienten nach einer Parodontitis-Behandlung

Kariesreduzierende Mundwasser

Alles, was kariesfördernde Bakterien aus dem Mund entfernt, kann sich „kariesreduzierende Maßnahme“ nennen. So ist auch das Ausspülen des Mundes nach dem Essen mit Leitungswasser eine kariesreduzierende Mundspülung.

Es gibt Mundwässer, die den Zahnbelag auflockern sollen, damit er leichter entfernt werden kann. In diesen Produkten sind Fluoride enthalten, zum Beispiel eine Kombination von Zinnfluorid und Aminfluorid. Diese Wirkstoffe lockern nachweislich die Zahnbeläge und hemmen die Neubildung. Mundwässer, die unter Hinweis auf den Inhaltsstoff Fluorid (in welcher Fluorid-Wirkstoffkombination auch immer) kariesvorbeugend sein sollen, müssen mindestens 0,025 Prozent Fluorid enthalten, um eine Wirkung erreichen zu können.

Zahnfleischpflegende Mundwasser

Die Inhaltsstoffe der Mundwässer zur Zahnfleischpflege können Entzündungssymptome lindern, aber die Entzündung selbst nicht zum Abheilen bringen.

Vorsicht: Solche Mundspülungen können in falscher Sicherheit wiegen, weil sie die tatsächlichen Mundgesundheitsprobleme übertünchen.

Mundspülungen

Medizinische Mundwasser

Diese Mundwasser sind Arzneimittel und apothekenpflichtig. Sie enthalten meist Chlorhexidin, ein Wirkstoff, der Bakterien abtötet. Die medizinischen Mundwässer sind gedacht für den kurzzeitigen Einsatz

- bei einer Parodontitis-Behandlung.
- nach einer Operation zur Unterstützung des Heilungsprozesses.
- bei einem Krankenhausaufenthalt, wenn eine sorgfältige Mundhygiene nicht möglich ist.
- bei Patienten mit körperlichen oder geistigen Handicaps.
- Bitte besprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt, wie lange Sie das Präparat anwenden sollen.

„Klinisch getestet“ ...

... heißt nicht, dass es eine nachweisliche Wirkung gibt, sondern nur, dass das Produkt in einer Klinik getestet wurde. Ausnahme: Was sich „medizinisches Mundwasser“ nennt, muss auch einen nachweislichen Effekt haben.

Viele kosmetische Mundwässer enthalten bis zu 30 Prozent Alkohol.

A photograph of a clear glass bottle filled with yellow mouthwash, with a black cap. Next to it is a glass containing a blue and white toothbrush. A circular green callout with white text is overlaid on the bottle.

Die Stiftung Warentest sieht Mundwasser als eine gute Ergänzung zu einer sorgfältigen Mundhygiene an, betont aber: „Eine professionelle Mundhygiene (in der Zahnarztpraxis) ist absolut zu empfehlen“.

Schutz für Ihre Zähne

*Gesunde Zähne und ein gesunder Körper
mit der richtigen Vorsorge*

Ob zu Hause oder unterwegs, Zahnschmerzen möchte man stets vermeiden. Eine gründliche, passende Mundhygiene zu Hause und eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung (PZR) sind eine gute Vorsorge.

Was Sie tun können und welchen Einfluss Ihr goDentis-Partnerzahnarzt auf Ihr Allgemeinwohl hat, erfahren Sie hier.

Eine Prophylaxesitzung beinhaltet mehr als nur die Reinigung der Zähne. Durch die individuelle Risikoanalyse kann die gesamte Behandlung optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Ein wesentlicher Bestandteil der goDentis-Prophylaxe ist die professionelle Zahnreinigung (PZR), die inklusive der Politur der Zähne und der Säuberung der Zunge nach den aktuellen medizinischen Richtlinien durchgeführt wird.

goDentis- Gesundheitsprogramm

Die goDentis-Prophylaxe mit einer professionellen Zahnreinigung erhalten Sie bei allen goDentis-Partnerzahnärzten.

Weitere wertvolle Informationen und die Adresse der goDentis-Partnerzahnarzt Praxis in Ihrer Nähe erhalten Sie unter: [godentis.de](https://www.godentis.de).

Bei Ihrem goDentis-Partnerzahnarzt kümmert sich das Praxisteam um Ihre Zahngesundheit.

Immer mit dem Ziel: **Gesundheitsrisiken erkennen, minimieren und eigene Zähne lang zu erhalten.**



Vorteile der goDentis-Prephylaxe

- Betreuung durch speziell geschulte Prephylaxe-Fachkräfte.
- Ermittlung Ihres individuellen Karies- und Parodontitis-Risikos.
- Professionelle und schonende Reinigung der Zähne sowie Zahnzwischenräume.
- Politur der Zähne für eine glatte Oberfläche.
- Säuberung der Zunge mittels einer speziellen Bürste.
- Verständliche Zusammenfassung aller Untersuchungsergebnisse und Empfehlung für die weiteren Schritte.

Ihre zahnärztlichen Daten jederzeit griffbereit!

Die kostenfreie Zahn-App bietet Raum für alle wichtigen zahnärztlichen Unterlagen.

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

Dieser digitale Helfer kann Ihre Putzgewohnheiten und Befunde auswerten und unterstützt Sie bei der richtigen Zahnpflege zu Hause.

Bleiben Sie (zahn-) gesund!

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

