



Mundpflege: 5 Tipps für die Erhaltung Ihrer Zähne

Eine gute Mundhygiene ist für die Vorbeugung von Herz- und Lungenkrankheiten unerlässlich und wird für jeden empfohlen. Daher ist die Pflege Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches in jedem Alter notwendig, wenn Sie insgesamt gesund bleiben wollen. Ganz gleich, wie viele Komplimente Sie schon erhalten haben, es ist wichtig, täglich die notwendigen Vorkehrungen zu treffen, damit das auch so bleibt. Dr. Namrata Rupani, Gründerin und Geschäftsführerin von Capture Life Dental Care, stellt sechs Methoden vor, die Sie zu Hause anwenden können, um Ihr Ziel zu erreichen. Wechseln Sie Ihre Zahnbürste alle zwei Monate. Aber wie oft wechseln Sie Ihre Zahnbürste, das …



Eine gute Mundhygiene ist für die Vorbeugung von Herz- und Lungenkrankheiten unerlässlich und wird für jeden empfohlen. Daher ist die Pflege Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches in jedem Alter notwendig, wenn Sie insgesamt gesund bleiben

wollen.

Ganz gleich, wie viele Komplimente Sie schon erhalten haben, es ist wichtig, täglich die notwendigen Vorkehrungen zu treffen, damit das auch so bleibt. Dr. Namrata Rupani, Gründerin und Geschäftsführerin von Capture Life Dental Care, stellt sechs Methoden vor, die Sie zu Hause anwenden können, um Ihr Ziel zu erreichen

Wechseln Sie Ihre Zahnbürste alle zwei Monate

Aber wie oft wechseln Sie Ihre Zahnbürste, das Instrument, mit dem Sie täglich Plaque von Ihren Zähnen und Ihrem Zahnfleisch abwischen? Es ist wichtig, die Zahnbürste alle zwei Monate zu wechseln, um die Borsten effektiv zu halten und die Ansammlung von Keimen auf der Zahnbürste auf ein Minimum zu reduzieren.

Gehen Sie alle sechs Monate zum Zahnarzt

Die Aufrechterhaltung einer ausgezeichneten Mundgesundheit erfordert eine gute Mundhygiene zu Hause, aber auch regelmäßige Zahnarztbesuche sollten durchgeführt werden. Der Zahnarzt kann Zahnstein entfernen, nach Löchern suchen, mögliche Probleme erkennen und geeignete Behandlungsmöglichkeiten vorschlagen.

Mit dem Rauchen aufhören

Rauchen ist ein Risikofaktor für Zahnfleischerkrankungen, die in schweren Fällen zu Zahnverlust und Mundkrebs führen können. Rauchen beeinträchtigt auch die Ästhetik des Mundes, da es zu einer Gelbfärbung der Zähne und der Zunge sowie zu Mundgeruch führt.

Zweimal täglich Zähne putzen

Wenn sie unbehandelt bleiben, verursachen Plaquebakterien Zahnschmelz, der zu Karies führt, und bilden Zahnstein, der sich nur schwer von den Zähnen entfernen lässt. Putzen Sie daher zweimal täglich.

Mindestens einmal am Tag Zahnseide benutzen

Wenn sich Zahnbelag ansammelt und nicht regelmäßig entfernt wird, kann er zu Karies und Zahnfleischerkrankungen führen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki