

## Zahngesund „sein und bleiben“ - für viele ein Wunsch-

traum, dabei wäre es so einfach:

### 2 x täglich Zähne putzen

 - besser noch, nach jeder Mahlzeit.

Die Anwendung von Zahnseide hält Ihre Zähne zusätzlich sauber. Achten Sie bei Ihrer täglichen Mundhygiene bitte auf die richtige Putztechnik. Generell gilt: Von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch zum Zahn hin, mit vertikalen und weniger horizontalen Bewegungen. Vermeiden Sie unnötige Schrub-Bewegungen, nur allzu häufig sind Putzdefekte und Zahnfleischläsionen das Resultat.

**Achtung:** Wenn Sie versucht sind, beim Zähneputzen auch nur annähernd die Gründlichkeit zu erzielen, wie sie bei der Professionellen Zahnreinigung (PZR) durch Ihren Zahnarzt erreicht wird, verletzen Sie mit größter Wahrscheinlichkeit Ihr Zahnfleisch. Die gute Neuigkeit: Dieser Übereifer ist gar nicht nötig. Ganz wichtig jedoch für die Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch ist der regelmäßige prophylaktische Zahnarztbesuch:

### 2 x jährlich ca. 45 Minuten in der Praxis

 - so

lange dauert die von geschulten Experten zahnschonend durchgeführte

### Professionelle Zahnreinigung (PZR).

 Diese Zeit

reicht in der Regel aus, Ihnen die ansonsten vorprogrammierten und aufwendigen Sanierungsmaßnahmen zu ersparen. Dies ist statistisch bewiesen.

Kurze Zusammenfassung:

### Tägliche Mundhygiene + 2 x jährlich PZR

Mehr an aktiver Mithilfe braucht es nicht.

## Sie haben noch Fragen?

Unser Praxisteam berät Sie gerne.

Kommen Sie vorbei - rufen Sie an.

Unsere Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag  
9.00 - 12.00 Uhr u. 15.00 - 19.00 Uhr

Freitag  
9.00 - 14.00 Uhr

## Praxisgemeinschaft

Dr. Alina Nadia Rotta |  
Dr. Bogdan Rotta |

Hauptstr. 173  
D - 66773 Schwalbach  
tel. 0 68 34 - 5 55 05  
fax 0 68 34 - 95 37 52

dr-rotta@dr-rotta.de  
www.dr-rotta.de



## Praxisgemeinschaft

Dr. Alina Nadia Rotta |  
Dr. Bogdan Rotta |

...für die  
Gesunderhaltung  
Ihrer Zähne

## Prophylaxe Aufklärungs- broschüre

Gesunde Zähne sind kein Zufall . . .

## Vorsorge und Prophylaxe

legen den Grundstein für gesunde Zähne - ein Leben lang.

## Warum ist Aufklärung so wichtig?

Eine umfassende Aufklärung - möglichst frühzeitig - fördert zahngesundes Bewusstsein. Mehr als das und einen auf die Gesundheit Ihrer Zähne bedachten Zahnarzt brauchen Sie nicht für die Gesunderhaltung Ihrer Zähne - bis ins hohe Alter. Dieses Ziel haben wir uns für Sie gesetzt.

Mit dieser Broschüre möchten wir, die Praxisgemeinschaft Dr. Rotta/Dr. Rotta, Ihnen etwas Kostbares mit auf den Weg geben. Je früher Sie sich diese einfachen Tipps und eine gewisse Grundhaltung aneignen, desto besser. Aber auch später ist es nicht zu spät.

Ob bei der Reinigung, Ihrer allgemeinen Mundhygiene oder bei Ihren Ess- und Ernährungsgewohnheiten, Sie nehmen täglich Einfluss auf die Situation Ihres Mundes - für all die Jahre, die da kommen.

**An unsere Ratschläge und - wenn nötig - auch an unsere Therapiemaßnahmen sollen Sie sich sehr viel später einmal mit einem strahlenden Lächeln erinnern.**



## Gesunde und schöne Zähne - wer möchte das nicht.

Wir helfen Ihnen, auch in Zukunft rundum zahngesund versorgt zu sein.

## Warum regelmäßige Untersuchungen?

Dank regelmäßiger Kontrolluntersuchungen konnte die allgemeine Gesundheitssituation in der Zahnheilkunde einschlägig und nachhaltig verbessert werden. Aktuelle Statistiken und die Tatsache, dass beispielsweise in Deutschland heute weniger Füllungen und auch weniger Extraktionen als noch vor 10 Jahren durchgeführt werden, zeugen davon.

Eine erfreuliche Entwicklung wie wir meinen - dennoch, sie ließe sich verbessern. Aber eben dieser Entwicklung ist es zu verdanken, dass bereits heute vielen Patienten die Kosten und die Pein der „Dritten“ - der herausnehmbaren Totalprothese - erspart bleiben.

Entscheiden auch Sie sich daher zur Vorsorge - wir helfen Ihnen dabei und versprechen Ihnen schon heute, es wird sich rechnen, nicht nur für Ihre Zähne.

## Bei Karies wirken drei Ursachen zusammen

- Der Zahn und seine Umgebung
- Die Bakterien in der Mundhöhle
- Ernährungsgewohnheiten

## Der Zahn und seine Umgebung

Alles, was Ihren Speichelfluss anregt, hilft Ihren Zähnen.

Denn Ihr Speichel enthält Mineralstoffe, die beginnender Karies entgegenwirken und Substanzen, die in der Lage sind, Säuren in der Mundhöhle unschädlich zu machen. Da in der Nacht wenig Speichel produziert wird und die Säuren ungehemmt ätzen können, ist es besonders wichtig, am Abend vor dem Zubettgehen die Zähne zu putzen!

## Die Bakterien in der Mundhöhle

In einem Millimeter Speichel befinden sich in der Regel 16 Millionen Keime. Obwohl der Schmelz auf der Zahnoberfläche die härteste vom Körper gebildete Substanz ist, verrichten diese Säuren ihr Zerstörungswerk an Ihren Zähnen. Lassen Sie ihnen keine Chance. Regelmäßiges Zähneputzen und Prophylaxe wirken dem entgegen!

## Ernährungsgewohnheiten

Was die Gesunderhaltung Ihrer Zähne betrifft, so ist es nicht die Menge insgesamt, sondern auf wie viele Portionen Sie Ihren Verzehr verteilen. Je öfter, desto schädlicher. Demnach essen Sie lieber eine etwas größere Portion und putzen Sie im Anschluss Ihre Zähne. Unterschätzen Sie auch die Gefahr durch gesüßte Getränke nicht. Karies entsteht durch Zucker, egal ob raffinierter Zucker, Rohrzucker oder Honig.

Unbedenklich als Zwischenmahlzeit sind Gemüse, Brot, auch Butter, Käse, Wurstwaren, Milch, Mineralwasser oder Tee und natürlich frisches Obst. Beim Verzehr frischer Früchte wird der Zucker vom Speichel sogar schneller weggespült, da die Fruchtsäuren den Speichelfluss stark aktivieren. Mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Mundspülung kann nachgespült werden. Bei sehr häufigem Verzehr von Früchten allerdings muss darauf hingewiesen werden, dass die Fruchtsäure den Zahnschmelz entkalkt.

Vermeiden Sie zu viel Schokolade, Cremespeisen, Eis, gezuckerte Joghurts und Süßgetränke oder putzen Sie im Anschluss Ihre Zähne. Eine Alternative bieten zahnschonende Süßigkeiten.

Käse - übrigens - neutralisiert die Säurebildung im Mund!