

Gesunde, schöne Zähne



Foto: diPura

(spp) Ein Lächeln kann verzaubern. Allerdings nur, wenn schöne gesunde Zähne zwischen den Lippen hervorblitzen. Wem diese aber nicht in die Wiege gelegt worden sind, hat heutzutage viele Möglichkeiten, dem Werk der Natur ein bisschen nachzuhelfen. Das modernste Verfahren ist hier die BriteSmile-Methode, bei der kaltes blaues Licht zum Aufhellen verwendet wird.

Was aber nützen schöne weiße Zähne, wenn ein Zahn komplett fehlt? Hier kann die Zahnücke mit einer Brücke geschlossen werden. Dabei werden die Nachbarzähne abgeschliffen, denn sie müssen die Brückenkonstruktion tragen. Bei guter Pflege können Brücken 20 Jahre halten. Moderner sind jedoch Implantate. Zahnärzte empfehlen sie auf jeden Fall bei einzelnen oder mehreren fehlenden Zähnen und bei gesunden Nachbarzähnen. Die Zahnwurzel wird durch Titan oder Keramik und der Zahnkern und die Krone werden durch Keramik ersetzt. Darüber kommt eine Krone aus Keramik. Das sieht natürlich aus und ist sehr haltbar, meist ein Leben lang. Gereinigt und gepflegt werden Implantate wie echte Zähne.

Überhaupt ist die richtige Zahnpflege das A und O eines strahlenden Lächelns. Denn es gibt kaum etwas Ekligeres, als wenn die alten Essensreste noch zwischen den Zähnen stecken. Diana Svoboda: „Das passiert Ihnen nicht, wenn Sie nach den Hauptmahlzeit, circa zwei bis drei Mal am Tag, die Zähne putzen und noch gelegentlich beim Zähneputzen auch Zahnseide verwenden. Reinigen Sie damit behutsam die Zahnzwischenräume. Drücken Sie aber nicht auf das Zahnfleisch, es blutet leicht, sondern schieben Sie die Zahnseide an den Zähnen entlang.“ Sollten Sie grundsätzlich nach jedem Essen Zahnseide benötigen, weil sich immer Speisereste zwischen den Zähnen festsetzen, sollten sie Ihren Zahnarzt aufsuchen. Auch für das richtige Putzen hat die erfahrene Zahnärztin noch einen Tipp parat: „Putzen Sie in drei Bahnen: Erst außen, dann innen und schließlich auf der Kaufläche der Zähne.“

Außen und innen setzen Sie die Bürste im Winkel von 45 Grad am Zahnfleischrand an.“ Aber mit der Bürste nicht zu stark drücken, sonst putzen Sie sich auch den Zahnschmelz weg.