



Zahnarztpraxis - Dipl. Stom. Ortrun Ernst

Rathausstraße 2/ OT Greppin

06803 Bitterfeld-Wolfen

Tel.: 03493 200 79

Was können Sie selbst tun ...

- Versuchen Sie unbedingt mit Zahnseide die schwer zugänglichen Zwischenräume zu reinigen.
- Morgens und abends, nach den Mahlzeiten ausdauernd die Zähne und den Zahnersatz putzen.
- Die richtige, effektive Putzmethode ist entscheidend, damit alle Zähne und Zahnflächen gut gereinigt werden.
- Eine richtig gute Zahnbürste ist wichtig. Mit Kurzkopfbürsten ist ein gutes Putzergebnis möglich. Spätestens nach 2-3 Monaten die Zahnbürste erneuern.
- Die neue Generation der Schallzahnbürsten ist auch hilfreich, wir beraten Sie gern.
- Putzen Sie niemals ohne Zahnpasta. Eine gute Zahncreme enthält viele wichtige Stoffe, die der Neubildung von Karies und der Zahnfleischentzündung entgegenwirken. Um die Schutzwirkung des Fluorids lange zu erhalten, kann eine geringe Menge Zahncreme am Zahn verbleiben.
- Kauaktivität ist gleich Fitnesstraining für die Zähne und das Zahnfleisch.
- Ein zuckerfreier Kaugummi nach dem Essen, kaut die Zähne sauber und regt den Speichelfluss an.
- Gönnen sie Ihren Zähnen mindestens einen Tag ohne Süßigkeiten pro Woche.
- Fragen Sie uns, zu Ihren Kontrollterminen nach der Vorsorge und den Möglichkeiten, Ihre Zähne gesund zu erhalten.

Zahnärztin Ortrun Ernst - Ein gesünderes Lächeln mit Konzept!

<https://www.zahnaerztin-ortrun-ernst.de>