



Empfehlungen für Zuhause

Zusätzlich zur PZR empfehlen wir für eine gesunde Mundhygiene folgendes:

- 2 mal täglich Zähneputzen mit einer Kurzkopfzahnbürste oder elektrischen Zahnbürste und Zahncreme Ihrer Wahl
- 1-mal in der Woche Zähneputzen abends mit Elmex-Gelee
- mindestens 1 mal täglich Zahnseide und /oder Interdentalraumbürstchen, die speziell auf Ihre Zahnzwischenraumgröße von uns ausgemessen wurden (Curaden Bürstchen)

Für Patienten, bei denen bereits Zahnfleischartzündung vorliegt, haben wir zusätzlich folgende Tipps:

- mindestens 1 mal täglich eine antibakterielle Mundspüllösung (Glistar, WalaVita)
- alle halbe Jahr eine 14-tägige Spülkur mit Chlorhexamed 0,2% oder
- alle viertel Jahr eine 7-tägige Spülkur mit Chlorhexamed 0,2%
- Zungenreiniger
- „Ölziehen“

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Praxisteam!