

# FRITSCH

## Zahnärzte

Zahnärzte Fritsch - T. M. Fritsch M. Sc. & D. Fleischer GbR  
Kiesstraße 62  
64283 Darmstadt

Homepage: <http://www.zahnaerzte-fritsch-darmstadt.de>  
E-Mail: [info@zahnaerzte-fritsch-darmstadt.de](mailto:info@zahnaerzte-fritsch-darmstadt.de)  
Telefon: 06151 41177  
Telefax: 06151 423499

### TIPPS FÜR GESUNDE ZÄHNE – ZUHAUSE UND IM ALLTAG

Liebe Patientin, lieber Patient,

für langfristig gesunde Zähne kommt es auf drei Dinge an: eine bewusste Ernährung, gründliche Zahnpflege und regelmäßige Kontrolltermine. Wir haben Ihnen die wichtigsten Tipps zusammengestellt:

#### Zahngesunde Ernährung:

- **Zucker reduzieren:** Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke fördern Karies. Wenn Sie nicht aufs Naschen verzichten möchten, essen Sie lieber ein paar Süßigkeiten auf einmal als über den ganzen Tag verteilt.
- **Säuren meiden:** Zitrusfrüchte, Cola oder Saft enthalten Säuren, die den Zahnschmelz angreifen können. Wählen Sie stattdessen Wasser oder ungesüßten Tee.
- **Nach sauren Speisen warten:** Putzen Sie Ihre Zähne erst etwa 30 Minuten nach dem Verzehr, damit der Speichel Zeit hat, die Säuren zu neutralisieren.
- **Speichel anregen:** Zuckerfreie Kaugummis fördern den Speichelfluss – ideal, wenn Sie unterwegs keine Zahnbürste dabei haben.

#### Zahnpflege zuhause:

- **Zähneputzen:** Putzen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal täglich etwa drei Minuten lang. Verwenden Sie eine weiche bis mittelharte Zahnbürste und fluoridhaltige Zahnpasta. Fluorid stärkt den Zahnschmelz und schützt vor Karies.
- **Richtige Technik:** Egal ob Hand- oder Elektrozahnbürste – wichtig ist die richtige Technik. Wir zeigen Ihnen in der Praxis gerne, worauf es ankommt.
- **Zwischenräume reinigen:** Einmal täglich Zahnseide oder Interdentalbürstchen verwenden – nur so werden auch die schwer erreichbaren Stellen sauber. Wichtig: vor dem Zähneputzen!
- **Mundspüllösung:** Ergänzend können fluoridhaltige Spülungen hilfreich sein. Verzichteten Sie im Alltag auf stark desinfizierende Lösungen mit Chlorhexidin – sie sind nur für den kurzzeitigen Einsatz gedacht.

Sie haben Fragen oder möchten Ihre Putztechnik optimieren? Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihr Praxisteam

[Datenschutz](#)