



7 Tools... für perfekt gepflegtes Zahnfleisch und strahlend weiße Zähne

1 Fünf verschiedene Putzeinstellungen für unterschiedliche Pflegebedürfnisse: „Sonicare Diamond Clean Pink“, Philips, um 210 Euro 2 Naturreine ätherische Öle, Menthol und Alkohol sind seit über 100 Jahren das Geheimnis für saubere Zähne und frischen Atem: „Altbairisches Mundwasser“, Apomanum, um 10 Euro 3 Im Bürstenkopf enthaltene Kohlepartikel polieren und hellen die Zähne auf: „Sonic Black Whitening“, Megasmile, um 113 Euro 4 Lakritze und frische Minze entfernen Zahnbelag und Zahnstein: „Amarelli Licorice Mint Zahncreme“, Marvis, um 10 Euro 5 Ein Sprühstoß aus Wasser und Luft reinigt die Zahnzwischenräume und verbessert somit die Zahnfleischgesundheit: „Sonicare Air Floss Pink“, Philips, um 120 Euro 6 Ausschließlich botanische Inhaltsstoffe beseitigen geruchsauslösende Bakterien: „Mouthwash“, Aesop, um 20 Euro 7 Putzen ohne Zahnpasta hört sich nach Zukunftsmusik an, ist aber schon jetzt dank Ionentechnologie möglich: „Zahnbürste Soladey J3X“, Soladey, um 45 Euro

DR. ILBAG: PST steht für „Pinhole Surgical Technique“. Das Verfahren kommt gänzlich ohne Aufklappen des Zahnfleisches aus. Unter örtlicher Betäubung setzt der Arzt über den von Zahnfleischrückgang betroffenen Zähnen jeweils ein kleines Zugangsloch. Über diesen winzigen Zugang wird dann mit einem speziellen Instrument vorsichtig das Zahnfleisch gelockert und in eine neue Position gebracht. Kollagenmembranen fixieren das Zahnfleisch daraufhin an der neuen Stelle, wo es auch dauerhaft einheilt. Diese patentierte Technik dürfen nur eigens dafür ausgebildete Zahnärzte anwenden.

MADAME: Bei manchen ist das Zahnfleisch viel dominanter als die Zähne selbst. Lässt sich das korrigieren?

DR. KIRCHNER: Die beste Lösung ist hier, wenn man nach einer chirurgischen Entfernung des überschüssigen Zahnfleisches die Zahnhäule mit Keramikschalen künstlich verlängert. Das ist heute möglich, ohne die Zähne vorher zu beschleifen.

MADAME: Manchmal zeigen sich auf dem Zahnfleisch Verfärbungen. Wie wird man diese unschönen Stellen wieder los?

DR. KIRCHNER: Man nennt diese Verfärbungen auch Amalgam-Tätowierungen. Tatsächlich können Amalgamfüllungen ins Zahnfleisch kriechen und Verfärbungen verursachen. Diese Flecken kann man entfernen, indem man das betroffene Bindegewebe ersetzt, ähnlich wie beim Lifting für das Zahnfleisch.

MARINA JAGEMANN

DIE TECHNIK ZÄHLT

ZÄHNEPUTZEN kann jeder? Irrtum! Viele putzen zu wenig, andere schrubben gleich das Zahnfleisch mit weg. Denn wenn zu kräftig gebürstet wird, zieht dieses sich zurück. Die optimale Zahnhygiene-Routine: Mindestens dreimal am Tag **DREI MINUTEN** lang putzen. Besser: nach jedem Essen. Mit dem Oberkiefer geht es los. Folgen Sie dabei der **KAI-REGEL**: erst die Kaufläche, dann die Außenseite, danach die Innenflächen. Angefangen wird rechts. Entweder in kreisenden Bewegungen putzen oder gerade von oben nach unten. Dann ist der Unterkiefer nach dem gleichen Schema dran. Wichtig für die **ZAHN-ZWISCHEN-RÄUME**: einmal am Tag Zahuseide oder ein Interdentalbürstchen benutzen.