

8 Tipps für ein strahlend weißes Lächeln und ein gesundes Zahnfleisch: Für Dein schönstes Lächeln!

Du fragst Dich vielleicht, was ein gesundes Zahnfleisch mit Deinem Selbstmarketing zu tun hat? Weiße Zähne, okay klar, für Dein bezauberndes Lächeln, aber Zahnfleisch? Wen interessiert das schon wirklich ...

Fakt ist, jeder Zahn ist in einem sogenannten Zahnhalteapparat verankert. Der Zahn sitzt im Knochen und drum herum ist Zahnfleisch. Ist Dein Zahnfleisch entzündet und blutet, dann wird der Zahnhalteapparat nach und nach geschädigt, das Zahnfleisch schrumpft, der Knochen bildet sich zurück und am Ende droht Dir schlicht der Zahnausfall. Zack, weg ist er, der Zahn.

Dabei ist es wirklich egal, ob der Zahn gesund und strahlend weiß war oder schon erkrankt war. In meiner langjährigen Zahnarztthelferinnenzeit habe ich es leider mehr wie einmal erleben müssen, dass ganze Gebisse dezimiert wurden, weil es zu einer schweren Zahnfleischerkrankung kam. Schade drum.

Eine Top Mundhygiene, intensive Zahnfleischpflege und der Gang zum Zahnarzt, 2x im Jahr, fördern, dass Deine Zähne lange gesund und strahlend schön bleiben.

Für Din intelligentes, nachhaltig ausgerichtetes Selbstmarketing ein „Must have“.

Deshalb kommen hier meine Tipps für Dein schönstes Lächeln. Los geht's:

Tipp 1: Morgens und abends putzen, aber mit der richtigen Strategie

Natürlich putzt Du Dir die Zähne, logisch. Aber putzt Du auch so, dass Du keine Ecke vergisst?

Beginne beim Putzen links oben außen und bleibe bei den Außenflächen bis Du auf der anderen Seite Deines Zahnbogens angekommen bist. Dann wechsle auf die Innenseite. Du kannst jetzt schon mal einen neuen Klecks Zahnpasta nehmen, schmeckt auch gleich wieder frischer.

Die innere obere Zahnreihe putzt Du wieder zurück bis zum Anfang. Dann wechsle nach unten und beginne wieder links unten außen, danach innen wieder zurück putzen.

Dann sind die Kauflächen dran. Davon hast Du vier: links oben + unten und rechts oben + unten. Anschließend den Mund kräftig ausspülen mit klaren, lauwarmen Wasser.

Tipp 2: Die richtige Putztechnik hält Dein Zahnfleisch fit

Die beste Technik mit der Handzahnbürste ist, in kreisenden Bewegungen gleichmäßig von Rot = Zahnfleisch, nach weiß = Zähne zu putzen. 2 Minuten putzen ist lange, aber die richtige Zeit. Mit dieser Technik werden Deine Zähne schön sauber und Du massierst gleichzeitig Dein Zahnfleisch und hältst es fit.

Tipp 3: Die passende Zahnbürste

Ob Handzahnbürste, elektrische Zahnbürste oder Schallzahnbürste. Jede Zahnbürste hat ihre Liebhaber. Nimm bei einer Handzahnbürste eine mit mittlerem Härtegrad und einem kurzen Kopf. Damit kommst Du besser in die Ecken. Solltest Du bereits Zahnfleischbluten haben, dann nimm erstmal weiche Borsten und eine Zahncreme gegen Parodontose. Wenn Dein Zahnfleisch wieder gefestigt ist, dann steigst Du wieder auf einen mittleren Härtegrad um. Das gleiche gilt für die motorisierten Zahnbürsten.

Tipp 4: Köstliche Pflege pure nature

Wenn die Erdbeerzeit kommt, verwöhne Deine Zähne mit einer Putzsesssion mit frischen Erdbeeren. Die Inhaltsstoffe pflegen Dein Zahnfleisch besonders, die Körnchen wirken wie eine sanfte Massage und schmecken tut's auch noch.

Für eine verwöhnende Lippenpflege kannst Du im Anschluss auch gerne einen Hauch Honig auf Deine Lippen auftragen und 1 Minute einwirken lassen.

Tipp 5: Zahnzwischenräume richtig reinigen

Um Lücken in den Zahnzwischenräumen zu säubern oder bei Kronen und Brücken die Zahnübergänge von Essensresten und Belägen zu reinigen, nutze bitte:

- Zahnseide, am besten eine mit Superfloss
- Zahnholzchen für die Zahnzwischenräume
- Kleine, weiche Zahnzwischenraumbürsten

Diese benutzt Du täglich, am besten abends. Hier kann es Dir passieren, dass Dein Zahnfleisch anfängt zu bluten. Stopp! Alles richtig gemacht, aber weitermachen, denn dann war es schon geschädigt und es ist höchste Zeit für eine intensive Pflege.

Tipp 6: Beiß zu

Zähne brauchen was zum Beißen. Immer nur weiche Kost ist nichts für den Erhalt eines kräftigen, gesundes Gebiss. Steig um auf kräftiges Brot, bei dem du ordentlich kauen musst. Esse gerne jeden Tag einen knackigen Apfel oder andere Rohkost, bei der Du richtig zubeißen und kauen musst.

Du trainierst Deinen Body? Dann trainiere auch Deine Zähne, sie danken es Dir!

Tipp 7: 27 x kauen

Gesund beginnt im Mund. Klar, eine gut gekaute Nahrung erleichtert Deinem Körper den gesamten Verdauungsvorgang und das ist sehr, sehr clever. Allerdings gibt es einen kleinen Haken. Eigentlich solltest Du Deine Nahrung 27 x pro Bissen kauen. Bloß, wer macht das schon? Deshalb mein Tipp: Kaue Dein Essen kräftig und schlinge es nicht hinunter. Auch solltest Du Dein Essen nicht knallheiß essen. Das sind alles so Faktoren, die Deine Verdauung und Deinen Magen belasten.

Tipp 8: Mit den Zähnen knirschen

Das ist immer ein Zeichen von erhöhtem Stress. Und das ist natürlich alles andere als erfreulich. Jetzt heißt es Stressfaktoren finden, abbauen und Deine Zähne schonen.

Eine Knirscherschiene vom Zahnarzt schafft Erleichterung und Tipps zur Entspannung der Kaumuskulatur findest Du in meinen You Tube Videos und bei den Checklisten aus meinem BEE 4.0. Im BEE 4.0 findest Du auch eine ganze Reihe von Tipps zum Stressabbau, die Dir weiterhelfen.

Soweit meine Tipps für ein strahlendes Lächeln, gesunde Zähne und ein kräftiges Zahnfleisch.

Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Umsetzung!

Liebe Grüße

Deine

Claudia