Schöner Grund, Zähne zu zeigen

# NEUE WEISSHEIT

Die haben gut lachen, denkt manch einer, wenn er sieht, wie gern selbst ältere Hollywood-Stars ihre perfekten schneeweißen Frontzähne zeigen. Da fragt man sich: Wie ist das möglich? Die Antwort lautet klar: Sie haben nachgeholfen! Es ist nämlich völlig normal, dass unsere Zähne mit der Zeit dunkler werden. Vorrangig weil der Zahnschmelz im Laufe des Lebens dünner wird, was dazu führt, dass das von Natur aus dunklere Zahnbein durchschimmert. Zahnbeläge von Genussmitteln wie Tabak, Rotwein oder Tee tun ein Übriges. Seine Sünden bereuen? Bringt nicht viel. Ist auch gar nicht nötig, denn die neueste Zahntechnik macht es möglich, die Zeichen der Zeit verschwinden zu lassen. Von Form bis Farbe – fast alles lässt sich korrigieren, egal in welchem Alter. Danach heißt es nur noch: richtig pflegen! Und das kann ja wirklich jeder. TEXT **GABRIELE RICKE**

...natürlich gegen
**Sodbrennen**

- ✔ wirkt schnell und effektiv
- ✔ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✔ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✔ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

Luvos®
HEILERDE
— 100 JAHRE —

**www.luvos.de**

Adolf Justs Luvos® Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.

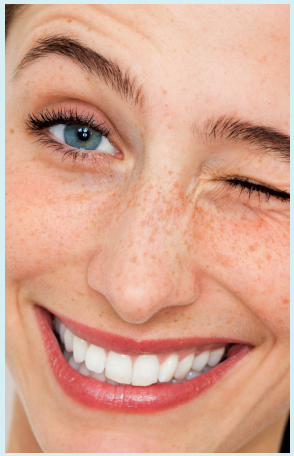



## ZÄHNE RICHTIG PUTZEN – WIE OFT UND WOMIT?

Wichtiger als Zahnpasta ist die richtige Putztechnik. Oft wird der Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch vergessen, Folge sind Zahnfleischentzündungen. Auch die Zahnzwischenräume erfahren oft zu wenig Aufmerksamkeit, dabei machen sie rund 40 Prozent der Zahnoberfläche aus. Geputzt werden sollte mindestens morgens und abends. Ob elektrische Schallzahnbürsten besser sind – noch unklar.

### Das sagt der Experte:

Welche Zahnpasta sollten Sie verwenden? Was vor allem zählt, ist, dass sie Fluorid enthält: Es härtet den Zahnschmelz. Ansonsten ist die chemische Zusammensetzung der Produkte relativ gleich. Entscheidend ist der RDA-Wert, der die Scheuerwirkung markiert – er sollte unter 80 liegen. **Vorsicht deshalb bei Zahncremes, die angeblich aufhellen, denn sie haben oft eine abrasive Wirkung, die den Schmelz schädigt.**



**Interdentalbürsten** sind eine Alternative und Ergänzung zu Zahnseide. Gebogene Bürstchen erreichen auch den Seitenzahnbereich. Wichtig: Die Größe muss genau stimmen

## PROPHYLAXE: WAS BRINGT DIE PROFI-REINIGUNG?

Zahnstein und Verfärbungen von Genussmitteln können damit gründlich entfernt werden. Zu Beginn der Behandlung werden die Zähne eingefärbt. So sieht man, wo Beläge sind, wo also gut und wo schlecht geputzt wurde. Weiche und gehärtete Beläge werden mit einem Pulverstrahlgerät, mit Ultraschall und Handinstrumenten entfernt, dann werden die Zähne poliert, versiegelt und fluoridiert.

### Das sagt die Expertin:

**Birgit Stalla, Dentalhygienikerin bei „Zahngesundheit Baden-Baden“:** Die Glättung der Oberflächen, die durch die Zahnreinigung erfolgt, sorgt dafür, dass sich nach der Reinigung weniger Verfärbungen bilden. Halbjährlich genügt, bei Parodontitis und Implantaten vierteljährlich. Vorsicht bei Schleifpapier, es entfernt jedes Mal ein wenig Zahnschmelz von Kontaktpunkten. Tipp: Zahnseide um Mittelfinger wickeln, so erreicht man auch die hinteren Zähne.

KEINE CHANCE FÜR PARODONTITIS

### *Hormone und Zahnfleisch*

Es besteht der Verdacht, dass der Grundstein für Parodontitis-Erkrankungen in der Schwangerschaft gelegt werden kann. Kurz vor der Niederkunft werden Hormone freigesetzt, die unter anderem das Bindegewebe lockern. Das wirkt sich auch aufs Zahnfleisch aus, und es kommt öfter zu Zahnfleischblutungen. Gute Zahnhygiene hilft.

## IN BESTFORM: SCHIEFE ZÄHNE BEGRADIGEN

Mithilfe von festsitzenden Plättchen (Brackets) oder durchsichtigen, herausnehmbaren Schienen (Invisaligntechnik) werden Zähne durch das Einwirken von sanften Druck- und Zugkräften bewegt. Bei der Lingualtechnik werden die Brackets auf der Innenseite der Zähne befestigt. **Der Kieferknochen weicht vor Druck zurück, sodass der Zahn allmählich in die gewünschte Position rücken kann.** Die Zugwirkung auf der Gegenseite regt den Knochen dabei zur Neubildung an, sodass der Zahn seinen festen Halt nicht verliert.

### Das sagt der Experte:

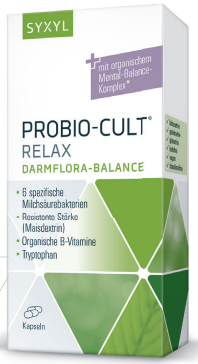
In der Ästhetik gilt: Form vor Farbe. Die Zahnform und die Größe sind also ganz entscheidend für das Aussehen von Zähnen. Aligner (Schienen) eignen sich für kleinere Stellungskorrekturen, für umfangreichere gibt es die Brackets. Die Behandlungen dauern maximal zwei Jahre und sind in jedem Alter möglich.

Fotos: Getty Images (5), iStock, privat, PR; Text: Gabriele Ricke

AUS DEM BAUCH HERAUS GUT DRAUF.

Je gesünder die Darmflora, desto höher die Stressresistenz: **PROBIO-CULT® RELAX** ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit zwei aufeinander abgestimmten Kapseln:

- Vitamine $B_1$, $B_3$, $B_6$ und $B_{12}$ für normale Nervenfunktion und Psyche.
- Pantothensäure für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit.
- L-Tryptophan als Serotonin-Vorstufe.
- 6 verschiedene Lactobacillus- und Bifido-Kulturen.




Vegan und laktosefrei, gelatinefrei, glutenfrei, hefefrei und titandioxidfrei.

**Gesundheit braucht Gleichgewicht!** Gemeinsam mit Wissenschaftlern und naturheilkundlichen Therapeuten arbeiten und forschen wir an ganzheitlichen Lösungen für den Erhalt der natürlichen Balance im Körper – seit 1937.
Syxyl. Aus der Natur. In die Balance.

SYXYL

**Erhältlich in Ihrer Apotheke.** **www.syxyl.de**