

---

# So erhalten Sie Zähne und Zahn- fleisch gesund



Ratschläge und Empfehlungen  
aus der **elmex<sup>®</sup>** Forschung



# Gesunderhaltung von Zahnfleisch und Zähnen

Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch sind nicht nur Ihre ästhetische Visitenkarte, sondern essenziell für Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Deshalb gehört die regelmäßige Pflege von Zähnen und Zahnfleisch mit optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Produkten zur Grundvoraussetzung für die Erhaltung Ihrer Mundgesundheit. So bieten heutige Produkte nicht nur wirksamen Schutz vor Karies, sondern sind mit hochwirksamen Inhaltsstoffen auch auf individuelle Probleme abgestimmt, die im Mundraum auftreten können. Dies können ein erhöhtes Kariesrisiko, Zahnfleischprobleme oder schmerzempfindliche Zähne sein. Dabei ist eine klinisch belegte Wirksamkeit der Produkte in unabhängigen Studien eine wichtige Voraussetzung.

Die regelmäßige professionelle Zahnreinigung und Beratung durch Ihren Zahnarzt ist dabei genauso wichtig wie die tägliche Mundhygiene, die aus mindestens zweimaligem Zähneputzen, Reinigen der Zahnzwischenräume und einer wöchentlichen zusätzlichen Intensivfluoridierung bestehen sollte. Spezielle, täglich angewandte Mundspülungen optimieren den Schutz von Zähnen und Zahnfleisch.

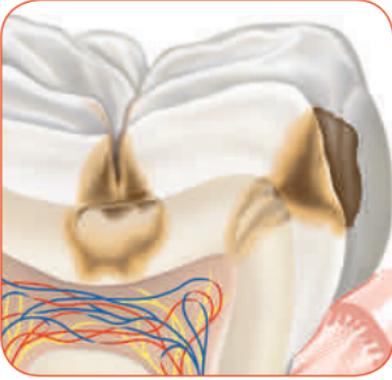
Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Ursachen für die Hauptprobleme im Mundraum darlegen und wertvolle Tipps für die Gesunderhaltung Ihres gesamten Mundraumes geben.

Dr. Marianne Gräfin v. Schmettow

Scientific Affairs Manager

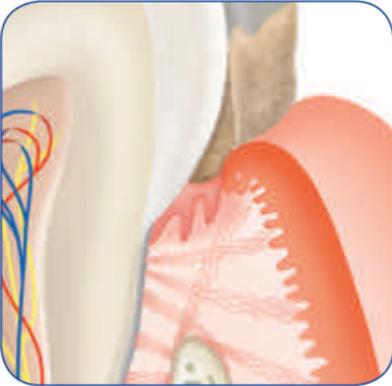
CP GABA GmbH – elmex® Forschung

# Erkrankung der Zähne und des Zahnfleisches



## Wie entsteht Karies?

Auf den Zahnoberflächen lagern sich Bakterien an und bilden Plaque. Diese Bakterien wandeln Zucker und Speisereste zu Säure um, die den Zahnschmelz angreift, indem sie Mineralien herauslöst.



## Wie entstehen Zahnfleischentzündungen?

Plaque-Bakterien können bestimmte Stoffe ausscheiden, die eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis) verursachen. Schwellungen, Rötungen und Blutungen des Zahnfleisches sind die Folge.

Die möglichst vollständige Entfernung von bakteriellem Zahnbelag (Plaque) durch regelmäßige Zahnreinigung und die Verwendung von wirksamen Produkten ist die beste Grundlage zur Gesunderhaltung von Zahnfleisch und Zähnen.

Wichtige zahnärztliche Maßnahmen wie die 2x jährliche Kontrolluntersuchung und die professionelle Zahnreinigung (PZR) unterstützen die häusliche Mundhygiene.

# Maßnahmen für die Prophylaxe zu Hause

- Schon **zweimal täglich** Zähne putzen, wie die Zahnmedizin es fordert, führt zu mehr Zahngesundheit. Dabei sollten medizinische Zahnpasten verwendet werden, die schonend und wirksam die Plaque entfernen und Zahnfleisch und Zähne schützen.
- Auch die Zahnzwischenräume sollten **einmal täglich** gereinigt werden, um die Bildung von Plaque in diesen besonders kariesgefährdeten Bereichen zu verhindern.
- **Einmal täglich** sollte auch eine fluoridhaltige Zahnpflege verwendet werden, da sie den Kariesschutz deutlich erhöht. Besonders wichtig ist dies für Patienten mit erhöhtem Kariesrisiko, z. B. beim Tragen von Zahnspangen.
- Eine zusätzliche intensive Fluoridierung mit einem höher konzentrierten Fluoridgelee **einmal wöchentlich** schützt nachhaltig vor Karies und hilft die Zähne dauerhaft gesund zu erhalten.

Die **elmex® Forschung** hat für die Gesunderhaltung von Zahnfleisch und Zähnen ein optimal aufeinander abgestimmtes System aus klinisch geprüften und wissenschaftlich anerkannten Produkten entwickelt.

**Fragen Sie Ihr zahnärztliches Praxisteam.**





morgens

**aronal**

mit Zink

abends

**elmex**

mit Aminfluorid

**Der einzigartige Prophylaxe-Partner**

**Klinisch belegt  
und wissenschaftlich anerkannt**

# Der medizinische Doppel-Schutz

Wer gesund lebt und auf seinen Körper achtet, möchte auch bei der Mundpflege keine halben Sachen machen.

morgens  
**aronal**



abends  
**elmex**

Ein stimmiges Konzept – der medizinische Doppel-Schutz: morgens **aronal**® mit Zink & abends **elmex**® mit Aminfluorid bieten gezielten Schutz für Zahnfleisch & Zähne: die Voraussetzung für Ihre Mundgesundheit – ein Leben lang.

**aronal**

stärkt und schützt das Zahnfleisch für einen guten Start in den Tag.

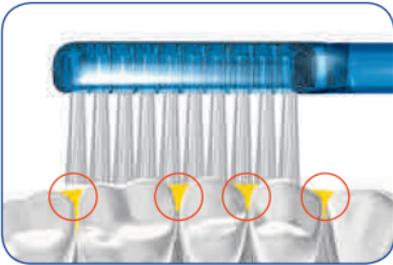
- Entfernt morgendliche Beläge gründlich und beugt ihrem weiteren Wachstum, insbesondere auch am Zahnfleischrand, durch Zink wirksam vor.
- **aronal**®, und Sie starten frisch und geschützt in den Tag.

**elmex**

remineralisiert und stärkt über Nacht den Zahnschmelz.

- Aminfluorid fördert die Bildung eines Mineraldepots, das den Zahnschmelz durch nächtliches Wiedereinlagern von Mineralien härtet.
- **elmex**®, und Ihre Zähne werden widerstandsfähiger gegen Karies.

# Wie funktioniert richtiges Zähneputzen?



Herkömmliche Zahnbürsten mit planem Borstenfeld reinigen die Zahnzwischenräume oft nur unzureichend.



Die innovative elmex® KARIESSCHUTZ INTER X Zahnbürste mit höher stehenden X-Borsten sorgt für eine gründliche Reinigung bis in die Zahnzwischenräume.



Die **elmex® KARIESSCHUTZ INTER X Zahnbürste** mit einer stufenförmigen Borstenanordnung ermöglicht eine effektivere Reinigungsleistung bis in die Zahnzwischenräume und trägt damit zur verbesserten Kariesprophylaxe bei. Die abgerundeten Borsten reinigen schonend, während der überarbeitete ergonomische Griff die richtige Anwendung der Putztechnik erleichtert.

- **Stufenförmige Anordnung** der Borsten für effektive Plaqueentfernung
- **Höherstehende** X-Borsten
- **Weicher Daumenstopp** mit rutschfester Oberfläche
- **Optimierter**, ergonomisch geformter Griff erleichtert die richtige Anwendung der Putztechnik

Die elmex® KARIESSCHUTZ INTER X Zahnbürste ist in den Varianten MITTEL und MITTEL Kurzkopf erhältlich.

## Wie hoch soll der Putzdruck sein?

Der Putzdruck sollte ca. 100 g betragen.

Tipp: Testen Sie den richtigen Auflagedruck mit Hilfe einer Küchenwaage. Entscheidend für eine gute Reinigung sind Putzdauer und Putztechnik, nicht der Putzdruck.

## Wie oft, wann und wie lange sollen die Zähne geputzt werden?

Zur Entfernung aller Plaque-Reste sollte zwei- bis dreimal täglich nach den Mahlzeiten für mindestens zwei bis drei Minuten geputzt werden.

### So reinigen Sie Ihre Zähne gründlich bis in die Zahnzwischenräume



Die Zahnbürste im 45°-Winkel an Zahnfleisch und Zähne anlegen. Leicht andrücken.



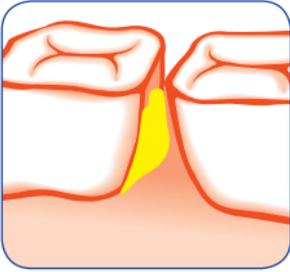
Die Zahnbürste rüttelnd hin- und herbewegen. Nach zehn leichten Rüttelbewegungen überlappend zum nächsten Abschnitt übergehen.



Nach Reinigung der Außenflächen und der Innenflächen auch die Kauflächen putzen.

**Die oben genannten Empfehlungen zur Putztechnik sind weitgehend allgemeingültig. Je nach individueller Situation kann es sinnvoll sein, von diesen abzuweichen. Fragen Sie hierzu Ihr zahnärztliches Praxisteam.**

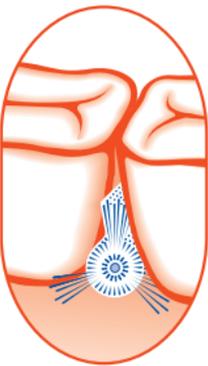
# Reinigung zwischen den Zähnen – warum und wie?



Zu den besonders kariesgefährdeten Stellen gehören die Zahnzwischenräume. Um sie vor Karies zu schützen, reicht das tägliche Zähneputzen allein nicht aus. Hier sind zahnärztlich empfohlene Hilfsmittel wie Interdentalbürsten, Zahnseiden oder Zahnhölzer erforderlich. Damit werden die Beläge (Plaque) zwischen den Zähnen entfernt und das Kariesrisiko wesentlich reduziert.

## elmex® Interdentalbürsten mit Dreiecksschnitt

Der Dreiecksschnitt der elmex® Interdentalbürste ist der natürlichen, dreieckigen Form der Zahnzwischenräume angepasst und ermöglicht so eine optimierte Reinigungsleistung.



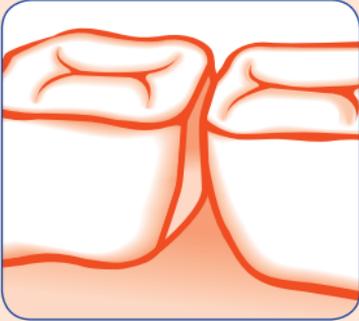
- Die effektive Plaque-Entfernung im Zahnzwischenraum reduziert das Kariesrisiko wesentlich.
- Die perfektionierte Handhabung der elmex® Interdentalbürste erleichtert auch die Reinigung schwer erreichbarer Zahnzwischenräume, z. B. zwischen den Backenzähnen.



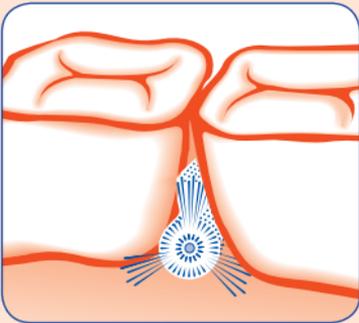
Zur wirkungsvollen Plaque-Entfernung in den individuell unterschiedlichen Zahnzwischenräumen gibt es elmex® Interdentalbürsten in vier Größen – für sehr enge bis sehr weite Zahnzwischenräume.

Ohne oder variabel mit Griffverlängerung einsetzbar.

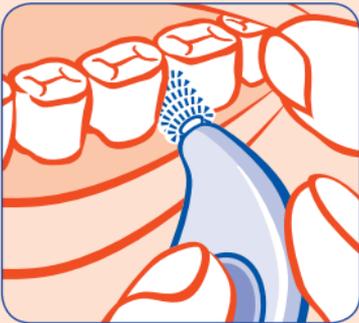
## So wenden Sie die Interdentalbürste richtig an



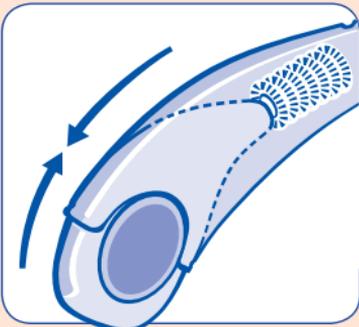
Der Zahnzwischenraum ist dreieckig. Eine Interdentalbürste mit Dreiecksschnitt reinigt hier besonders gründlich.



Auswahl der richtigen Bürstengröße: Beim Einführen muss ein leichter Widerstand zu spüren sein.



Zahnzwischenräume jeweils mit drei bis vier sanften Vor- und Rückwärtsbewegungen reinigen.



Die Bürste nach Gebrauch unter fließendem Wasser reinigen und mit der Verschlusskappe schützen.

# Reinigung zwischen den Zähnen – warum und wie?

## Zahnseide

Zahnseide ist für die Plaque-Entfernung in engen Zahnzwischenräumen ein notwendiges Hilfsmittel. Zahnseide sollte einmal täglich vor dem Zähneputzen angewendet werden. Falls Sie sich bei der Anwendung unsicher sind, lassen Sie sich die richtige Methode in Ihrer Zahnarztpraxis demonstrieren. Schnell werden Sie die Fädelftechnik beherrschen.

## elmex® Zahnseiden



Entfernen effektiv Plaque und Speisereste aus den Zahnzwischenräumen und schützen so vor Zahnfleischentzündungen.

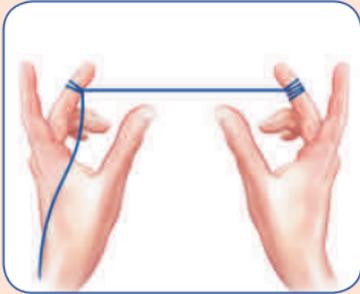
Enthalten Aminfluorid für wirksamen Karieschutz im Zahnzwischenraum und frisches Mint-Aroma.

elmex® gewachste Zahnseide mit Flauscheffekt dehnt sich bei Anwendung in den Zahnzwischenräumen aus und sorgt so für eine gründliche Reinigung. Sie ist besonders geeignet für Zahnseideneinsteiger und bei sehr engen Zahnzwischenräumen.

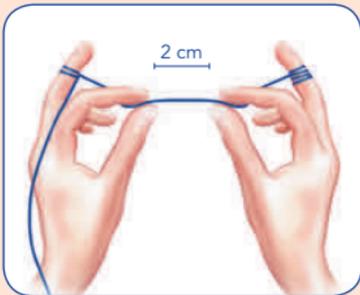
elmex® ungewachste Zahnseide wird häufig von Zahnärzten und erfahrenen Anwendern für eine gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume verwendet.

**Die Handhabung von Zahnseide erfordert etwas Übung. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihr zahnärztliches Praxisteam!**

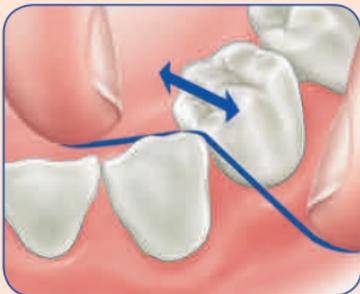
## So wenden Sie Zahnseide richtig an



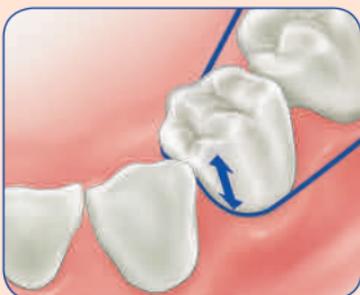
Ca. 50 cm Zahnseide abtrennen und um beide Mittelfinger wickeln.



Die Zahnseide zwischen Daumen und Zeigefinger spannen.



Mit kurzen Hin- und Herbewegungen vorsichtig in den Zahnzwischenraum einführen.



U-förmig um eine Zahnhälfte legen und drei- bis viermal auf- und abbewegen. Jetzt die andere Zahnhälfte reinigen.

# Wie erhöht eine Zahnpflege den Kariesschutz?

Das individuelle Kariesrisiko kann vielfältige Ursachen haben. Es ist z. B. deutlich erhöht bei:

- Personen, die gerne viele Süßigkeiten essen
- Schulkindern beim Zahnwechsel
- Trägern von Zahnspangen/Brackets

## Zusätzlicher Kariesschutz durch elmex® KARIESSCHUTZ Zahnpflege

Die elmex® Forschung hat eine spezielle Zahnpflege frei von Alkohol und Farbstoffen entwickelt. Das darin enthaltene Aminfluorid schützt die Zähne vor Karies und hemmt das Wachstum Karies verursachender Bakterien.



Die elmex® KARIESSCHUTZ Zahnpflege

- Bildet einen Schutzfilm, der bei Säureangriffen vor Mineralien-Abbau schützt
- Fördert durch den Schutzfilm den Einbau von Mineralien in den Zahnschmelz und erhöht so den Kariesschutz
- Ideal auch für Zahnspangenträger

In Ergänzung zum Zähneputzen wird so ein zusätzlicher Kariesschutz aufgebaut, der die Leistung einer Zahnpasta alleine deutlich erhöht.

# Homöopathieverträgliche Zahnpasta

Patienten in homöopathischer Behandlung sollen, laut der klassischen Homöopathielehre, den Genuss von koffeinhaltigen Getränken, Pfefferminz- und Kamillentee sowie die Anwendung von Präparaten, die Kampfer, Menthol oder andere starke ätherische Öle enthalten, meiden. Diese Stoffe können die Wirkung homöopathischer Arzneimittel beeinträchtigen oder gar aufheben.

Dies schließt auch den Gebrauch herkömmlicher Zahnpasten aus.

Vor diesem Hintergrund hat die **elmex® Forschung** eine medizinische Spezial-Zahnpasta entwickelt, die den Anforderungen der klassischen Homöopathielehre voll entspricht:



elmex® mentholfrei Zahnpasta ist geruchs- und geschmacksarm und frei von ätherischen Ölen, wie Pfefferminze und Menthol. Damit ist sie auch für diejenigen bestens geeignet, die auf Menthol allergisch oder mit Abneigung reagieren. Gleichzeitig besitzt elmex® mentholfrei Zahnpasta mit Aminfluorid einen Wirkstoff, der zuverlässig vor Karies schützt.

# Wie schütze ich meine Zähne zusätzlich vor Karies?

Tägliches Zähneputzen, mit fluoridhaltiger Zahnpasta und geeigneter Zahnbürste, sowie die Reinigung der Zahnzwischenräume sind Grundlage der Kariesprophylaxe.

Die einmal wöchentliche Anwendung von elmex® gelée, in Ergänzung zum Zähneputzen, verstärkt den Kariesschutz deutlich. Der Zahnschmelz wird intensiv fluoridiert, mineralisiert und nachhaltig gehärtet.

Mit elmex® gelée werden die Zähne, soweit nicht anders verordnet, einmal wöchentlich – am besten abends vor dem Schlafengehen – für ca. zwei Minuten gebürstet.

**Zahnmineralien**

**elmex® gelée**

**elmex® gelée**  
1,25% Dentiflor, Octalor, Natriumfluorid

**1x wöchentlich**

- Zur Kariesprophylaxe,
- Remineralisation der Initialkaries und
- Behandlung überempfindlicher Zahnhälse

Zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab dem vollendeten 6. Lebensjahr

**elmex® gelée**  
1,25% Dentiflor, Octalor, Natriumfluorid

**1x wöchentlich**

Zur Vorbeugung von Karies und zur Unterstützung der Behandlung von Initialkaries und überempfindlichen Zahnhälse.

Zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab dem vollendeten 6. Lebensjahr

elmex® gelée. Zur Vorbeugung gegen Karies, zur Unterstützung der Behandlung der Initialkaries und Behandlung überempfindlicher Zahnhälse. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Der elmex® gelée Säureschutz-Test

Auf den Oberflächen des Zahnes lagern sich Bakterien an und bilden Plaque. Diese Bakterien wandeln Zucker und Speisereste zu Säure um, die den Zahn angreift, indem sie Mineralien herauslöst: Karies entsteht. Davor kann man sich schützen!

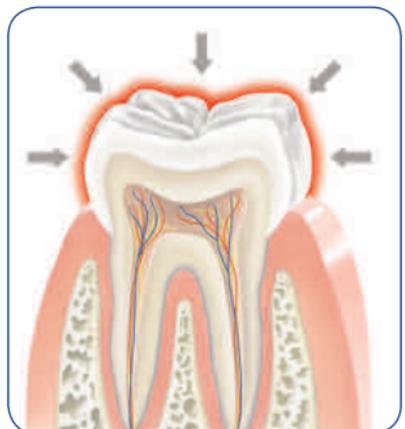
Unser Zahnschmelz ist ähnlich aufgebaut wie eine Eierschale. Man nimmt ein Ei und stellt es für einige Minuten in einen Eierbecher mit elmex®.



Danach wird es in ein Glas mit Essig gegeben. Bläschen zeigen die beginnende Auflösung der unbehandelten Eierschale. Der mit elmex® behandelte Teil hingegen ist vor Säureangriffen geschützt.



So wie elmex® die Zerstörung der Eierschale verhindert, so härtet elmex® mit hochwirksamem Aminfluorid auch den Zahn und schützt ihn vor Säureangriffen.



# Professionelle Zahnreinigung



Eine gute Mundhygiene ist eine wichtige Voraussetzung für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch. Doch selbst bei sorgfältiger häuslicher Zahnpflege können bakterielle Beläge auf den Zähnen zurückbleiben, die

Karies und Zahnfleischentzündungen verursachen können. Durch den Genuss von Kaffee, Tee oder Tabak ist es zudem möglich, dass oberflächliche Zahnverfärbungen entstehen, die sich im Rahmen der täglichen Mundhygiene nur schwer beseitigen lassen. Für die Entfernung dieser bakteriellen oder kosmetisch störenden Beläge auf der Zahnoberfläche empfiehlt es sich daher, in regelmäßigen Abständen eine professionelle Zahnreinigung (PZR) durchführen zu lassen.

Neben der häuslichen Mundhygiene und der zweimal jährlichen Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt ist die professionelle Zahnreinigung eine sinnvolle und effektive Prophylaxemaßnahme. Sie beugt der Entstehung von Karies und Zahnfleischentzündungen vor und ist gleichzeitig die Basis für die Wiederherstellung der natürlichen Zahnfarbe. Die PZR sollte regelmäßig durchgeführt werden. Wie oft eine professionelle Zahnreinigung pro Jahr sinnvoll ist, kann individuell unterschiedlich sein. Häufig gilt die Empfehlung, diese zweimal jährlich durchführen zu lassen.



# Wie läuft eine PZR in der Regel ab?

Nach einer einleitenden Erklärung zum Behandlungsablauf wird das Gebiss zahnmedizinisch untersucht.

---



Zunächst werden sämtliche harten und weichen Beläge sowie Verfärbungen auf den Zahnoberflächen und in den Zahnzwischenräumen mit speziellen Instrumenten, kleinen Bürstchen und Zahnseide entfernt.

---



Die Zähne sind nun frei von Belägen und Verfärbungen und die natürliche Zahnfarbe ist wiederhergestellt.

---



Anschließend werden die Zahnflächen mit einer speziellen Paste poliert, da auf glatten Oberflächen Beläge und Verfärbungen erschwert anhaften können.

---



Im letzten Behandlungsschritt folgt eine Intensivfluoridierung, z. B. mit Aminfluorid. Das Fluoridpräparat wird auf die gereinigten Zahnflächen aufgetragen, um den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Karies zu machen.

---



Am Ende der PZR informiert die Prophylaxeassistentin über die richtige Zahnpflege, erläutert geeignete Hilfsmittel und gibt Hinweise zur Anwendung.



# Die effektive Ergänzung nach der professionellen Zahnreinigung

## elmex® INTENSIVREINIGUNG Zahnpaste

- **Spezial-Zahnpaste** für glatte und natürlich weiße Zähne
- **Verlängert klinisch belegt den Effekt der professionellen Zahnreinigung**
- **Hochwirksames Aminfluorid** schützt Ihre Zähne wirksam vor Karies
- **Anwendung:**  
Wir empfehlen elmex® INTENSIVREINIGUNG Zahnpaste **jeden zweiten Tag** anstelle der normalerweise verwendeten Zahnpaste anzuwenden oder wie es Ihnen vom Zahnarzt empfohlen wurde.



## elmex® INTENSIVREINIGUNG Zahnbürste

- **Einzigartige Rundum-Borsten** für eine effektive Reinigung bis in die Zahnzwischenräume und am Zahnfleischrand
- **Polierkelche** helfen, Beläge zu entfernen, die Zahnverfärbungen verursachen
- **Noppenfeld für zusätzliche Reinigung** der Wangen
- **Ergonomisch** geformter, komfortabel gummierter Griff und **rutschfester Daumenstopp**
- **Klinisch getestete** Technologie

 Tipps für gesunde Zähne  
[facebook.com/elmex](https://facebook.com/elmex)