

Ratgeber Zahngesundheit



Weihnachten auf den Zahn gefühlt...

Weihnachten ist eine besinnliche Zeit. Gerade die Vorweihnachtszeit regt zum Nachdenken an und bringt uns dazu, die Welt mit etwas anderen Augen zu betrachten. Wir fangen an, uns auf das Wichtige im Leben zu besinnen, zum Beispiel auf die Familie, Freunde und Dinge wie Nächstenliebe. An Weihnachten sollte es niemals nur um Geschenke gehen, sondern um das, um was es bei diesem Fest der Liebe eigentlich geht – nämlich um lieben und geliebt zu werden. Trotz Geschenkstress versucht man, sich Zeit für sich und seine Familie zu nehmen. Man denkt darüber nach, was in diesem Jahr gut gelaufen ist, was weniger gut und setzt sich Ziele für das nächste Jahr.

Ein paar Tipps für diese schöne Zeit:

Zahnverfärbungen

Ein Gläschen Rotwein, eine Tasse Punsch oder Kaffee: Das gehört für viele von uns einfach zu einem gemütlichen Abend dazu.

Mit regelmäßigen Zahnreinigungen lassen sich die meisten der daraus resultierenden Verfärbungen entfernen. Sprechen Sie unsere Spezialisten gerne darauf an!

Gesundheitliche Schäden durch Zucker

Schokolade, Kuchen oder Plätzchen: Die Versuchungen sind groß und man kann diesen kaum entkommen. Erhöhter Zuckerkonsum kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Neben Hautunreinheiten, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Heißhungerattacken, können auch Zahnschäden eine Folge sein.

Unsere Empfehlung: Probieren Sie die zuckerreduzierten Varianten. Diese schmecken meist genauso gut und verursachen deutlich weniger Schäden

Alternativen

Falls Sie selbst backen, können Sie den Zuckergehalt leicht selbst beeinflussen. Auch Zuckeralternativen, wie zum Beispiel Stevia, Kokosblütenzucker oder Birkenzucker sind eine gute Option. Trotz süßem Geschmack haben sie deutlich weniger Kalorien und sind viel zahnfreundlicher.

Und wenn man doch mal „gesundigt“ hat?

Ein Abend dauert doch etwas länger und die Leckereien mit dem Glühwein schmecken einfach zu gut.



© adobe-stock.com_212654651

Unsere Empfehlung: Nehmen Sie zwischendurch einen zuckerfreien Kaugummi oder ein zuckerfreies Bonbon.

Diese regen die Speichelproduktion an und reinigen die Zähne. Zucker und Farbstoffe werden dadurch schneller neutralisiert und bleiben nicht über längere Zeit an den Zähnen haften.

Hilfe, es ist ein Notfall! Ich brauche einen Zahnarzt!

Sie genießen das Weihnachtsmenü oder ein Plätzchen unter dem bundgeschmückten Weihnachtsbaum und dann passiert es: ein Zahn bricht ab! Ein Malheur über die Feiertage passiert häufiger, als man denkt.

An wen kann ich mich wenden?

Wir, das Zahnzentrum Ulm Wiblingen, sind auch zwischen den Jahren von 8.00 - 16.00 Uhr für Sie da.

Wir helfen Ihnen gerne weiter z.B. bei:

- Komplikationen nach zahnärztlichen Eingriffen
- Unfällen an Zähnen, Mund und Kiefer oder Zahnersatz
- Infektionen des Mund-Kiefer Bereiches
- Akuten Problemen mit dem Kiefergelenk

Brauchen Sie Hilfe außerhalb unserer Öffnungszeiten? Wenden Sie sich an den zahnärztlichen Notdienst – hier wird Ihnen gern geholfen.

Den zahnärztlichen Notdienst außerhalb unserer Öffnungszeiten erreichen Sie unter 01805 911680

Zahnzentrum Ulm Wiblingen wünscht allen schöne Feiertage!



© adobe-stock.com_377934825



Dr. med. dent. Dieter Becker und Kollegen
Pfullendorfer Straße 3
89079 Ulm/Wiblingen
Telefon 0731/45055
Telefax 0731/481975
praxis@zahnzentrum-wiblingen.de
www.zahnzentrum-wiblingen.de