

# Ratgeber Zahngesundheit



## Küssen erlaubt:

### Wie leidenschaftliche Küsse Ihre Zähne schützen

Auch wenn man beim Küssen nicht sofort an seinen Zahnarzt denkt, so gibt es doch ein paar Sachen, die aus zahnmedizinischer Sicht durchaus interessant erscheinen.

So hat sich zum Beispiel gezeigt, dass das intensive Küssen zur vermehrten Speichelproduktion führt und Speichel hilft bekannterweise dabei, das Zahnfleisch und die Zähne gesund zu erhalten.

Auch der Bakterien- und Speichelaustausch beim Küssen ist nicht zwangsläufig eine unangenehme Erscheinung. So wurde zum Beispiel festgestellt, dass einige Bakterien sogar die Zähne und das Zahnfleisch schützen.

Außerdem gibt es mittlerweile Hinweise darauf, dass das Küssen unser Immunsystem stärkt, sodass Menschen die viel küssen, in der Regel auch weniger krank werden. Dies wird darauf zurückgeführt, dass das Küssen die Antikörperproduktion stimuliert.

Ein weiterer wichtiger Aspekt: Küssen hilft gegen das Zähneknirschen. Beim Küssen werden vermehrt Glückshormone freigesetzt, die uns helfen den Stress abzubauen. Bereits eine Minute Küssen am Abend vor dem Schlafen gehen senkt den Stresspegel deutlich und hilft uns unsere innere Balance wieder zu finden.

Damit das Küssen jedoch ein unbeschwertes Vergnügen bleibt, sollten beide Menschen auf gute Mundhygiene achten. Auf ungeputzten, kaputten Zähnen können sich besonders viele krankmachende Bakterien festsetzen, welche nicht nur schlechten Geruch verursachen, sondern durchaus auch krank machen könnten.

Auch wenn man erkältet ist, sollte man nicht versuchen, die Viren mit möglichst vielen Menschen zu teilen. Bei Husten, Schnupfen oder Lippenausschlag sollte man evtl. etwas Abstand vom Speichelaustausch nehmen



© Adobe Stock\_204967214

### Selbstbewusst zum ersten Date

Professionelle Zahnreinigung und das Küssen danach: Auch wenn Valentinstag schon vorbei ist, so kann eine gründliche Zahnreinigung durchaus bei der Partnersuche behilflich sein. Frischer Atem und saubere Zähne machen Sie nicht nur attraktiv, sondern verleihen auch ungeheures Selbstbewusstsein.

### Bleaching: smile, if you love me baby

Es gibt kaum etwas, was das andere Geschlecht so sehr anlockt, wie ein wunderschönes Lächeln. Es gibt verschiedene Methoden, Ihr Lächeln zum Strahlen zu bringen, fragen Sie bei uns in der Praxis einfach mal nach.

### Gerade Zähne lachen schöner

Eine kleine Zahnücke kann durchaus „schön“ sein. Gerade und makellose Zähne sind jedoch heutzutage sehr begehrt. Gerne sprechen wir mit Ihnen darüber, wie wir Ihr Lächeln noch schöner bekommen können.

Bei den geneigten Lesern möchten wir uns für Ihr Interesse jetzt schon herzlichst bedanken. Gerne können Sie sich auch mit Ihren persönlichen Fragen an uns wenden. Bis dahin verbleiben wir mit freundlichen Grüßen

Ihr Zahnzentrum Wiblingen



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