

**Erkältet und Termine?
Aktiv durch den Tag
mit Alca-C®!**

**VITAMIN-C
BOOSTER**



**Schneller Wirkeintritt*
Bei Fieber und Schmerzen
bei Erkältungskrankheiten**



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

* bereits ab 15–20 min (t_{max} = 48 min)

Zähne trotz Spange richtig pflegen

Eine Zahnspange macht die Mundpflege schwieriger. Dabei sollte man gerade die Zähne rund um Drähte, Brackets und Plättchen besonders sorgfältig reinigen.



Fotos: istockphoto, Susanne Keller; Grafiken: vecteezy.com

Drogistin Gabi Hornstein aus der Hornstein Drogerie in Reinach kennt die Unsicherheiten von Eltern, wenn ihre Kinder eine fixe Zahnspange bekommen: Wie funktioniert die Mundpflege, und wie kann man sicherstellen, dass nach Entfernen der Plättchen keine Karies zurückbleibt? «Als mein Sohn mit 12 Jahren eine Zahnspange bekam, hatte ich genau diese Befürchtung. Ich weiss, wie schnell sich Zahnbelag beziehungsweise Plaque bilden kann.» Deshalb ermunterte die Baselbieterin ihren Sohn, die Zähne gründlich und mindestens zweimal täglich aufmerksam zu putzen.

Hilfe gegen Schmerzen

Doch das ist gar nicht so einfach. «Mit der Zahnseide beispielsweise Essensreste zu entfernen, ist schwierig», sagt Hornstein. Ganz feine Interdentalbürstchen können helfen, Essensreste zwischen den Zähnen und in der Zahnspange herauszubekommen. «Ausserdem rate ich, täglich eine Mundspülung zu verwenden, am besten abends vor dem Zubettgehen. Wer bereits schmerzhafte, leicht rötliche Stellen hat,

Wer eine Zahnspange trägt, sollte die Zähne besonders aufmerksam putzen.

kann ein beruhigendes Zahngel mit Teebaumöl auftragen, allenfalls mit einem Interdentalbürstchen.» Ein Balsam mit einem schmerzstillenden Wirkstoff lindert in der Angewöhnungsphase die Schmerzen. Denn gerade wenn die Zahnsperre neu fixiert wurde, kann der Fremdkörper in den ersten Tagen wehtun und das Zahnfleisch reizen.

Am besten wählt man ausserdem eine Zahnbürste mit weichen Borsten. Auch für elektrische Bürsten gibt es spezielle Aufsätze, die Zahnsperreträgern das Reinigen vereinfachen.

Auf das Essen achten

Was ebenfalls hilft, um die Zähne gesund zu halten, ist ein angepasster Speiseplan. Stark gezuckerte und säurehaltige Ge-

tränke setzen sich zwischen Plättchen und Drähten noch besser fest, und auch stark klebrige Süssigkeiten wie Caramel oder Lakritze haften leicht an der Zahnsperre. Weil viele Schülerinnen und Schüler heute auswärts essen, rät Gabi Hornstein den Eltern, ein Zahnbürstchen

Gabi Hornstein

Gabi Hornstein ist Drogistin EFZ und Mitinhaberin der Hornstein Apotheke Drogerie in Reinach (BL). Ihre Spezialgebiete sind Ernährung und Spagyrik.



für unterwegs mitzugeben. «Es lohnt sich, frühzeitig aktiv zu werden und das Kind bei der Zahnpflege zu unterstützen.»

Denise Muchenberger

Fünf Tipps für Zahnsperreträger

- 1 Den Mund vor dem Putzen mit Wasser spülen, um die größten Speisereste zu entfernen.
- 2 Jeden Zahn mit kreisenden Bewegungen putzen. Um die Flächen unter dem Draht zu reinigen, die Borsten schräg zwischen Draht und Zahn einführen.
- 3 Für die Zahnzwischenräume eignen sich feine Interdentalbürsten, idealerweise aus Gummi.
- 4 Einmal täglich nach dem Putzen eine Mundspülung verwenden.
- 5 Zwischen den Mahlzeiten Zucker und säurehaltige, süsse Getränke vermeiden. Diese erhöhen das Kariesrisiko.

NEU



EMOFLUOR® PRO TWIN CARE

STANNOUS FLUORIDE & CUROLOX® TECHNOLOGY

- Desensibilisiert empfindliche Zähne
- Regeneriert die Schmelzoberfläche
- Beugt Erosion vor

EMOFLUOR® PRO TWIN CARE verbindet als erstes Produkt das hochwirksame Stannous Fluoride (Zinnfluorid) mit der prämierten CUROLOX® TECHNOLOGY. Die mineralischen Komponenten und intelligenten Eiweissmoleküle bilden schnell und nachhaltig eine Schutzschicht. Dentintubuli werden effektiv verschlossen und der Schmelz wird vor Säureangriffen geschützt.