



GEWINNE MIT
DEINEM SCHÖNSTEN LÄCHELN
TICKETS FÜR DIE BEATSTEAKS
IN ERFURT!



ICH FIND' DICH ZUM ANBEISSEN!
GESUNDE ZÄHNE - EINFACH UNWIDERSTEHLICH!

ANGESAGTE WEISSE BEISSERCHEN

Ein gesundes Zahnpasta-Lächeln zieht an. Wir zeigen dir, wie einfach der Weg dahin ist.

Gepflegtes Äußeres, gerade Linien und strahlend weißer Teint: Gemeint sind keine Topmodels, sondern deine Zähne. Denn wer **gesunde Zähne** hat, stiehlt einer 90-60-90-Figur locker die Show – und im Gegensatz zur Modelfigur ist der Weg zu gesunden Zähnen auch ganz einfach.

Du solltest deinem Zahnarzt wenigstens zweimal im Jahr einen Besuch abstatten. Durch diese **Vorsorgeuntersuchungen** fütterst du nicht nur dein **Bonusheft**, sondern gehst auch sicher, dass Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Die restliche Zeit bist du für deine Zähne selbst verantwortlich. Das beginnt schon beim **Zähneputzen**: Mindestens zweimal am Tag, morgens und abends jeweils nach dem Essen – so lautet die gängige Regel.

Mit Zahnseide erwischst du übrigens auch alle Essensreste, die sich zwischen deinen Zähnen verstecken. Welche **Zahnseide** für dich am besten geeignet ist und wie du sie anwendest, erklärt dir dein Zahnarzt.



MUNDGERUCH IST OUT

Schlechter Atem ist ein No-Go beim Flirten. Wir verraten dir, wo Mundgeruch herkommt und wie du ihn vermeiden kannst.

Damit deine Freunde beim Tuscheln im Unterricht nicht die Nase rümpfen, solltest du viel Wert auf die Pflege deiner Zähne legen. Tatsächlich kommt der Mundgeruch nämlich gar nicht aus dem Magen, sondern entsteht direkt im Mund- und Rachenraum. Schuld sind **Bakterien**, die es sich in Zahnzwischenräumen, auf der Zunge oder dem Zahnfleisch gemütlich machen. Sie ernähren sich von den Resten deiner Nahrung. Die **Ausscheidungen** der Bakterien führen dann zu dem unangenehmen Geruch.

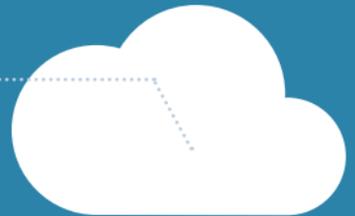
Kurzfristig können zuckerfreie Zahnpflegekaugummis oder Mundspülungen helfen, den Mundgeruch zu bekämpfen. Auf lange Sicht solltest du allerdings mehr Wert auf deine Mundhygiene legen. Das tägliche intensive Putzen der Zähne ist dabei natürlich ein entscheidender Faktor. Du kannst aber zusätzlich auch einen **Zungenreiniger** verwenden,

der das hintere Drittel deiner Zunge, das du normalerweise mit der Zahnbürste nicht erreichst, bequem von Essensresten befreit. Viel Wasser trinken hilft übrigens auch, denn **Mundtrockenheit** kann ebenso zu schlechtem Atem führen.

Wenn das alles nichts hilft, solltest du **deinen Zahnarzt um Rat fragen**.

IN 80%

ALLER FÄLLE LIEGT DER GRUND
FÜR MUNDGERUCH IM
MUND- UND RACHENBEREICH



ALLES IN REIH' UND GLIED?

Gerade Zähne sind nicht nur schön, sondern sie erfüllen auch eine wichtige Funktion. Glaubst du nicht? Dann pass' mal auf!



GERADE
ZÄHNE SIND GESUND UND SCHÖN

Mit geraden Zähnen kannst du ohne Probleme essen und sprechen – wenn du magst, auch singen. Außerdem lassen sie sich viel einfacher putzen, weil die Zahnbürste die einzelnen Zähne ungehindert erreichen kann. Mit geraden Zähnen hast du außerdem einen sehr viel **effektiveren Biss** und kannst Nahrungsmittel richtig zerkleinern, das hilft auch der Verdauung.

Das alles überzeugt dich noch nicht? Dann wird es der letzte Fakt aber sicher: **Schiefe Zähne** können dich nämlich am Atmen hindern oder es

dir zumindest erschweren. Das kann sich negativ auf deine Gesundheit auswirken, da du dadurch anfälliger für Erkältungen und Co bist.

Im Gegensatz zu den lockeren Zahnspangen, die du jederzeit herausnehmen kannst, sitzen **Brackets** ständig fest auf deinen Zähnen. Ob du selbst eine feste oder herausnehmbare **Zahnspange** brauchst, kann dir nur dein Zahnarzt sagen.

PUTZEN NICHT VERGESSEN!

Fast 60 Prozent aller Menschen tragen in ihrem Leben einmal eine Zahnspange. Du auch?

Wir zeigen dir, wie du sie richtig pflegst.



So nützlich Zahnspangen und Brackets auch sind: Hältst du sie nicht richtig sauber, werden sie zur **Gefahrenquelle Nummer 1** für deine Zähne. Während du eine Spange zum Zähneputzen einfach herausnehmen kannst, sind die Plättchen und Drähte der Brackets deiner Zahnbürste im Weg. Darum empfiehlt dir dein Zahnarzt spezielle Reinigungsbürsten und Hilfsmittel – frag ihn einfach mal danach!

Um Karies zu vermeiden, solltest du dir deine Zähne **nach jedem Essen putzen**. Willst du auf Nummer sicher gehen, lass dir deine Zähne zweimal im Jahr professionell reinigen. Dann sind sie am Ende nicht nur gerade, sondern auch noch gesund!

ZEIG' HER DEINE ZÄHNE!

Du willst ein Piercing am Mund? Bloss nicht! Denn sonst ist es bald vorbei mit deinem schönen Lächeln!

Im Allgemeinen ist es natürlich völlig in Ordnung, wenn du deine schönen Zähne zeigen willst. Wir empfehlen dir: Lächeln! Von Schmuck in und am Mund raten wir dagegen ab, denn unter Piercings und Co müssen deine Zähne extrem leiden. Sie sind sehr viel empfindlicher, als du vielleicht denkst – vor allem der **schützende Zahnschmelz**.

Wenn du ein Piercing trägst, reibt es beim Sprechen oder Essen ständig an deinen Zähnen und löst den wichtigen Zahnschmelz langsam aber sicher ab. So machen Piercings die Bahn frei für Karies und **dann war's das ganz schnell mit den schönen Zähnen**. Noch ein Nachteil: In den Piercings können sich **Essensreste** verfangen – nicht gerade attraktiv, oder?

Ein weiteres Problem ist, dass dir ein Piercing das Zähneputzen erschwert. Es ist dir immer im Weg und du kannst nicht alle Stellen in deinem Mund sorgfältig reinigen. Dadurch entstehen sogenannte Schmutznischen, in denen sich besonders viel **Schmutz ansammelt**. Diese Nischen können sich entzünden und im schlimmsten Fall zu Infektionen führen.

DEIN LÄCHELN

IST DAS SCHÖNSTE ACCESSOIRE



STEINCHEN ERLAUBT!

Ganz auf Schmuck verzichten willst du aber nicht?

Wir verraten dir, welche Alternative es gibt.

Eine Alternative zu Piercings sind kleine Schmucksteine, sogenannte Twinkles, die von deinem Zahnarzt auf den Zahnschmelz geklebt werden. Das tut nicht weh, hinterlässt **keine Wunden** und das Beste daran: Es schadet deinen Zähnen weniger!

Du solltest allerdings beachten, dass die kleinen Steine wirklich nur aufgeklebt und nicht in einer künstlichen Vertiefung angebracht werden. Diese Vertiefung muss nämlich zunächst in deinen Zahn gebohrt werden, was ihn natürlich beschädigt.

Du solltest dir deinen Twinkle auf gar keinen Fall einfach im Internet bestellen, um ihn dann mit Sekundenkleber selbst aufzukleben.



SCHICK

SO EIN SCHMUCKSTEIN AM ZAHN

IMMER

VOM ZAHNARZT AUFKLEBEN LASSEN

Wende dich zur **Beratung** und zum **Aufkleben** des Steines unbedingt an deinen Zahnarzt. Denn nur er weiß, wie man die Steine so anbringt, dass sie deinen Zähnen wirklich nicht schaden!

GESUCHT: DAS SCHÖNSTE LÄCHELN THÜRINGENS

SPIESSER

Deine Haare haben nachts schon wieder ohne dich gefeiert? Wo andere durchdrehen, bleibst du die Ruhe selbst, denn mit deinem Lächeln überstrahlst du jeden Staubsaugerlook? Wir wollen den Beweis! **SPIESSER** und die **Thüringer Zahnärzte** suchen das umwerfendste Lächeln Thüringens! Einfach auf SPIESSER.de/gewinnen gehen und Foto hochladen. Zu gewinnen gibts **3x2 Konzertkarten für das Beatsteaks-Konzert** am 11. November 2014 in Erfurt.

IMPRESSUM

Herausgeber: Landeszahnärztekammer Thüringen

Barbarossaahof 16 | 99092 Erfurt

Redaktion und Layout: SPIESSER GmbH

Schandauer Straße 64 | 01277 Dresden

Redaktion: Tabea Grünert, Victoria Gütter

Art Direction: Diana Stuck

Grafiken: www.freepik.com

Schrift: Yanone Kaffeesatz

Ihr wollt noch mehr erfahren?

• Landeszahnärztekammer Thüringen: www.lzktth.de

• Kassenzahnärztliche Vereinigung Thüringen: www.kzv-thueringen.de

• Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Thüringen e.V.: www.jugendzahnpflege-th.de

