



Auch die falsche Atemtechnik kann zu Mundgeruch führen

Beim Zahneros wird fester nicht mehr nur gefüllt, sondern auch geteilt, gegossen und gepflastert. „Immer mehr Patienten kommen aus asiatischen Ländern in meine Praxis“, sagt Professor Dr. Stefan Fickel, Zahnarzt am Fünfk und Experte für Implantologie. Diese Entwicklung sieht auch seine Hamburger Kollegin Dr. Dr. Veronika Krehn. „Schöne Zähne werden immer wichtiger, sie stehen Gesundheit und Selbstbewusstsein aus.“ Und nicht nur das. Wir mit seinem Lächeln überlegt, soll im Job erfolgreicher sein, und auch bei der Partnerwahl stehen schöne Zähne auf Platz fünf der wichtigsten Eigenschaften. Dass der Weg zum perfekten Gebiss immer unkomplizierter wird, betont Dr. Martina Minchew, die eine Praxis in Düsseldorf führt und vor einem Jahr eine Dental-Spa eröffnet hat. „Wenn meine Patienten erleben, wie angenehm die Behandlungsmethoden mittlerweile sind, pflegen sie ihre Zähne richtig gerne.“ Drei Experten sind ein Überblick zu den neuen Trends.

Auf die Basics kommt es an
Die optimale Zahnpflege kann gerade mal drei Minuten, und das nur einmal täglich. Dafür erst mit Zahnbürste zwischen die Backenzähne gehen, dann mit Interdentarbürsten aus Silikon oder Gummi die Frontzähne reinigen. Putzen, ab mit der Hand- oder elektrischen Zahnbürste macht keinen Unterschied. Viel wichtiger ist es, mit sehr weichen, dünnen Borsten zu arbeiten und die Bürste von links nach rechts zu bewegen. Und wirklich jeden Zahn zu erreichen, egal ob Innenwände, dann außen, abschließend die Kauflächen. Zahnpasta nur

Und man erspart sich
Karies, die furchen tiefer in die Zahnoberfläche einschneidet – doch länger nicht alles. „Ich bin ein Fan von Mundwäschen. Sie erleichtern die Reinigung der Zahnoberfläche und des Zahnsaums, was besonders oft umgehenden Gerüche entgegen“, sagt Dr. Martina Minchew. Und nicht die Zunge vergessen. Auf ihr haften Schwefelverbindungen, die Bakterien aus Essensresten abbauen. Nach dem Putzen kann man sie mit einem speziellen Schaber von hinten nach vorne abkratzen. Übergang kann auch die falsche Atemtechnik für schlechten Geruch sorgen. Wir ständig durch den Mund atmen, sorgt für extreme Trockenheit der Mundhöhle, was wiederum die Bakterienflora verändert.

Welche Pasta darf's sein?
Eine Zahnpasta mit geringem Abricht für sensible Zähne und Zahnlackempfehlen die meisten Experten. Nachher, wenn sich konkrete Infos zu einem geringen Abricht (etwa 150 auf der Tube finden). Wussten Sie, was wirklich hilft, sind Zinnzusätze wie Trioxindioxid (nicht im Verdacht, kariesfördernd zu sein). Standards haben keine derartigen Zusätze. Wussten Sie, was wirklich hilft, sind Zinnzusätze wie Trioxindioxid (nicht im Verdacht, kariesfördernd zu sein). Standards haben keine derartigen Zusätze. Wussten Sie, was wirklich hilft, sind Zinnzusätze wie Trioxindioxid (nicht im Verdacht, kariesfördernd zu sein). Standards haben keine derartigen Zusätze.

1 Zahnbürste mit weichen Borsten von **Alpine White**, 5 Euro.
2 Soft-Picks „Comfloss“ von „Mum“ ohne Duftstoffe von **Gum**, 4 Euro.

1 Zahnpasta mit hautähnlicher Verfüllung: „Smilecare Whitening Mint“ von **Marvis**, 11 Euro. **2** Zahnpasta mit hautähnlicher Verfüllung: „Smilecare Whitening Mint“ von **Marvis**, 11 Euro. **3** Zahnpasta mit hautähnlicher Verfüllung: „Smilecare Whitening Mint“ von **Marvis**, 11 Euro. **4** Zahnpasta mit hautähnlicher Verfüllung: „Smilecare Whitening Mint“ von **Marvis**, 11 Euro. **5** Zahnpasta mit hautähnlicher Verfüllung: „Smilecare Whitening Mint“ von **Marvis**, 11 Euro.

Von innen stärken

Nahrungsergänzungsmittel sind gerade in aller Munde, doch für die Zähne kann man sie sich sparen. Lieber Lebensmittel, bei denen man viel kann, wenn man sie richtig isst. Das sind Lebensmittel, die die Zahnoberfläche mit Siliziumverbindungen versorgen. Das sind also Getreide, Obst und Gemüse. Die Zahnoberfläche ist aus Siliziumverbindungen aufgebaut. Viel wichtiger ist es, mit sehr weichen, dünnen Borsten zu arbeiten und die Bürste von links nach rechts zu bewegen. Und wirklich jeden Zahn zu erreichen, egal ob Innenwände, dann außen, abschließend die Kauflächen. Zahnpasta nur

Unsere Experten

Dr. Dr. Veronika Krehn, Zahnärztin in Hamburg, spezialisiert auf Implantologie und Zahneros. „Ich bin ein Fan von Mundwäschen. Sie erleichtern die Reinigung der Zahnoberfläche und des Zahnsaums, was besonders oft umgehenden Gerüche entgegen“, sagt Dr. Martina Minchew. Und nicht die Zunge vergessen. Auf ihr haften Schwefelverbindungen, die Bakterien aus Essensresten abbauen. Nach dem Putzen kann man sie mit einem speziellen Schaber von hinten nach vorne abkratzen. Übergang kann auch die falsche Atemtechnik für schlechten Geruch sorgen. Wir ständig durch den Mund atmen, sorgt für extreme Trockenheit der Mundhöhle, was wiederum die Bakterienflora verändert.“

Dr. Martina Minchew, Zahnärztin in Düsseldorf, spezialisiert auf Implantologie und Zahneros. „Ich bin ein Fan von Mundwäschen. Sie erleichtern die Reinigung der Zahnoberfläche und des Zahnsaums, was besonders oft umgehenden Gerüche entgegen“, sagt Dr. Martina Minchew. Und nicht die Zunge vergessen. Auf ihr haften Schwefelverbindungen, die Bakterien aus Essensresten abbauen. Nach dem Putzen kann man sie mit einem speziellen Schaber von hinten nach vorne abkratzen. Übergang kann auch die falsche Atemtechnik für schlechten Geruch sorgen. Wir ständig durch den Mund atmen, sorgt für extreme Trockenheit der Mundhöhle, was wiederum die Bakterienflora verändert.“

Prof. Dr. Stefan Fickel, Zahnarzt am Fünfk und Experte für Implantologie. Diese Entwicklung sieht auch seine Hamburger Kollegin Dr. Dr. Veronika Krehn. „Schöne Zähne werden immer wichtiger, sie stehen Gesundheit und Selbstbewusstsein aus.“ Und nicht nur das. Wir mit seinem Lächeln überlegt, soll im Job erfolgreicher sein, und auch bei der Partnerwahl stehen schöne Zähne auf Platz fünf der wichtigsten Eigenschaften. Dass der Weg zum perfekten Gebiss immer unkomplizierter wird, betont Dr. Martina Minchew, die eine Praxis in Düsseldorf führt und vor einem Jahr eine Dental-Spa eröffnet hat. „Wenn meine Patienten erleben, wie angenehm die Behandlungsmethoden mittlerweile sind, pflegen sie ihre Zähne richtig gerne.“ Drei Experten sind ein Überblick zu den neuen Trends.

Gute Bakterien schützen

Aus dem Darm und auf der Haut kommt man zu, doch auch im Mund ist das Mikrobiom maßgeblich für gesunde Zähne, Zahnlack und frischen Atem. Die falsche Mundhygiene kann die guten Bakterien schnell aus der Balance bringen. „Wir sollten maximal zwei Minuten spülen und die Lösung dabei immer wieder durch die Zähne ziehen lassen“, sagt Dr. Martina Minchew. Die falsche Mundhygiene kann die guten Bakterien schnell aus der Balance bringen. „Wir sollten maximal zwei Minuten spülen und die Lösung dabei immer wieder durch die Zähne ziehen lassen“, sagt Dr. Martina Minchew. Die falsche Mundhygiene kann die guten Bakterien schnell aus der Balance bringen. „Wir sollten maximal zwei Minuten spülen und die Lösung dabei immer wieder durch die Zähne ziehen lassen“, sagt Dr. Martina Minchew.

Zoom auf die Schönheit
„Splintieren durch die vielen Online-Behandlungen wurde viel besser, wie auch bei der Zahnoberfläche“, sagt Dr. Martina Minchew. „Ich bin ein Fan von Mundwäschen. Sie erleichtern die Reinigung der Zahnoberfläche und des Zahnsaums, was besonders oft umgehenden Gerüche entgegen“, sagt Dr. Martina Minchew. Und nicht die Zunge vergessen. Auf ihr haften Schwefelverbindungen, die Bakterien aus Essensresten abbauen. Nach dem Putzen kann man sie mit einem speziellen Schaber von hinten nach vorne abkratzen. Übergang kann auch die falsche Atemtechnik für schlechten Geruch sorgen. Wir ständig durch den Mund atmen, sorgt für extreme Trockenheit der Mundhöhle, was wiederum die Bakterienflora verändert.“

Das heißt: Frische
„Wohlgelutete Zähne strahlen Vitalität und Jugendlichkeit aus, das wird ich fast jeden Wunsch erfüllen“, sagt Professor Dr. Stefan Fickel, der die die Dental-Spa eröffnet hat. „Wenn meine Patienten erleben, wie angenehm die Behandlungsmethoden mittlerweile sind, pflegen sie ihre Zähne richtig gerne.“ Drei Experten sind ein Überblick zu den neuen Trends.

Wir putzen durchschnittlich 46 Sekunden – viel zu wenig. In einer Minute entfernt man nur rund 27 Prozent des Zahnbelags. In zwei Minuten immerhin 41 Prozent

35 Millionen Deutsche haben entzündete Zahnlack. Doch nur drei Prozent und deshalb in Behandlung.

1 Zahnpasta mit hautähnlicher Verfüllung: „Smilecare Whitening Mint“ von **Marvis**, 11 Euro. **2** Zahnpasta mit hautähnlicher Verfüllung: „Smilecare Whitening Mint“ von **Marvis**, 11 Euro. **3** Zahnpasta mit hautähnlicher Verfüllung: „Smilecare Whitening Mint“ von **Marvis**, 11 Euro. **4** Zahnpasta mit hautähnlicher Verfüllung: „Smilecare Whitening Mint“ von **Marvis**, 11 Euro. **5** Zahnpasta mit hautähnlicher Verfüllung: „Smilecare Whitening Mint“ von **Marvis**, 11 Euro.

Ein helles Fräulein

„Wohlgelutete Zähne strahlen Vitalität und Jugendlichkeit aus, das wird ich fast jeden Wunsch erfüllen“, sagt Professor Dr. Stefan Fickel, der die die Dental-Spa eröffnet hat. „Wenn meine Patienten erleben, wie angenehm die Behandlungsmethoden mittlerweile sind, pflegen sie ihre Zähne richtig gerne.“ Drei Experten sind ein Überblick zu den neuen Trends.

7 Weis(s)heiten für schöne Zähne

1. WEISSE ZÄHNE
Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

2. ZAHNPUTZ
Zahnpasta ist ein wichtiges Mittel zur Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

3. ZAHNREINIGUNG
Zahnpasta ist ein wichtiges Mittel zur Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

4. ZAHNBRISTE
Zahnpasta ist ein wichtiges Mittel zur Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

5. ZAHNPUTZ
Zahnpasta ist ein wichtiges Mittel zur Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

6. ZAHNREINIGUNG
Zahnpasta ist ein wichtiges Mittel zur Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

7. DIE ZEIT
Zahnpasta ist ein wichtiges Mittel zur Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

BISS ZUM MORGENGRAUEN? SO HÖREN SIE AUF ZU KNIRSCHEN

62

SALON ARZT

Wirkstoff-Luftstrom statt Piks
Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

Was wird gemacht?
Zahnpasta ist ein wichtiges Mittel zur Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

Was sollte man beachten?
Zahnpasta ist ein wichtiges Mittel zur Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

Was kostet die Methode?
Zahnpasta ist ein wichtiges Mittel zur Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

Die Hyaluron-Spritze für den Wow-Effekt
Zahnpasta ist ein wichtiges Mittel zur Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche. Die meisten Menschen haben weiße Zähne. Das ist ein Zeichen für eine gute Zahnoberfläche.

ICH PACKE MEINEN KOFFER: DIE URLAUBS-MUST-HAVES DER STARS

GRAZIA

Die 10 HEISSESTEN TRENDS des Sommers

Kim Kardashian
WUT
auf ihre und ihre City hat

Anna Wintour
BRUNNEN
auf Broadway

Kate Moss
DER JOHNNY-DEPP-SKANDAL
BRINGT SIE IHREN EX ZU FALL?
Ist es auch Kate vor Gericht aussagen

COUCH Wohnglück!

Die DINGE, DIE SIE BRAUCHEN

eBike-Urlaub
Von Amsterdam bis Moskau – die schönsten Touren

Stärke Farbkombis für alle Räume
Kleine Wohnungen liebevoll gestaltet
Dachstühle schön inszenieren

ZUSAMMEN LEBEN
Oma, Enkel – alles übers Mehrgenerationenhaus

COUNTRYFICATION
Warum das Leben auf dem Land so zutiefst macht

NEUE OUTDOOR-MOBI
Schirme, Liegen, Tische und Barne

Flur aufheben – so einfach geht's

Kontakt Ungarn

medi-smile, Szervita tér 8, 1052 Budapest, Ungarn

+49 175 9566581
+ 36301016510
info@medi-smile.com

Kontakt Hamburg

Medi-Kuss Gesichtschirurgie
Hohe Bleichen 10
20354 Hamburg

+49 (0) 40 350 175-0
info@medi-kuss.de

Öffnungszeiten

Mo. – Fr. von 8.00 – 20.00 Uhr

Ärzte

dr. dr. hans krehn
dr. dr. veronika krehn

Datenschutz

Impressum