

# Tipps für ein Leben lang gesunde Zähne



**TePe**<sup>®</sup>

# Bewahren Sie Ihr Lächeln

Heutzutage ist es möglich, ein Leben lang gesunde Zähne zu haben. Ein gesunder Mund trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei und ist wichtig für Ihre allgemeine Gesundheit und Lebensqualität. Als Teil des natürlichen Alterungsprozesses verändert sich auch Ihr Mund. Diese Broschüre gibt hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Mundgesundheit bewahren, damit Sie das Leben in vollen Zügen genießen können.

## Karies, Löcher oder Zahnverfall?

Diese Begriffe stehen alle für dasselbe Problem: Bakterien wandeln Zucker in Säuren um, die den Zahnschmelz angreifen und zu Löchern in den Zähnen führen.



## Ihr Mund verändert sich

Menschen leben heute nicht nur länger, sie behalten dabei auch viele ihrer eigenen Zähne. Oft werden Restaurationen (Brücken, Teilprothesen, Implantate) erforderlich, was die Zahnpflege erschweren kann. Das Risiko für Mundkrankheiten steigt.

Aber auch bei gesundem Altern verändern sich Zähne, Mundschleimhaut sowie die Zusammensetzung und Menge des Speichels. Veränderungen im Mund passieren nach und nach und werden durch Ihre Genetik, aber auch durch Umwelt- und Lebensstilfaktoren beeinflusst. Die Pflege Ihres Mundes ist genauso wichtig wie Ihre Entscheidung für gesunde Ernährung, Bewegung oder ausreichenden Schlaf.

## Das Erscheinungsbild

Es ist normal, dass mit der Zeit Abnutzungserscheinungen auftreten. Der Zahnschmelz kann abplatzen und Sie können Risse in Ihren Zähnen erkennen. Oft werden die Zähne im Alter dunkler, was nicht bedeutet, dass sie krank sind. Sprechen Sie Ihre Zahnarztpraxis an, wenn Sie Fragen zum Aussehen Ihrer Zähne haben.

## Die Bedeutung des Speichels

Speichel hat wichtige Schutzfunktionen: Er spült, reinigt, schmiert und neutralisiert Säuren. Ein verminderter Speichelfluss ist eine häufige Nebenwirkung von Medikamenten. Auch Krankheiten (z.B. Diabetes) kommen als Ursache in Frage. Ein zu trockener Mund erhöht das Kariesrisiko und kann zu sensiblerem Zahnfleisch führen. TePe bietet sehr weiche Zahnbürsten und sanfte Zahnpasta an, mit denen Sie weiterhin angenehm putzen können.



## Zahnfleischerkrankungen kommen bei Erwachsenen häufig vor

Gingivitis (Zahnfleischentzündung) entsteht, wenn sich Bakterien am Zahnfleischrand und zwischen den Zähnen ansammeln. Sie führen zu Entzündungen und Zahnfleischbluten selbst beim Putzen. Werden die Bakterien nicht entfernt, kann eine Parodontitis entstehen, die zu einem Knochenabbau führt. Mit der Zeit kann der Knochenabbau zu Zahnlockerungen führen. Viele Menschen über 60 Jahre haben Parodontitis. Die Forschung zeigt, dass Zahnfleisch- und Allgemeinerkrankungen, wie Diabetes und Herzerkrankungen, in Verbindung stehen.

Parodontitis führt zu Zahnfleischrückgang, wodurch Wurzelflächen freigelegt werden können. Diese sind nicht mit schützendem Zahnschmelz bedeckt. Deshalb reagieren sie empfindlicher auf Temperaturen und Berührung und sind anfälliger für Karies. Tägliche Fluoridspülungen können helfen und Ihre Zähne stärken.

## Gesunde Essgewohnheiten

- Naschen zwischen den Mahlzeiten erhöht das Kariesrisiko. Weiche, klebrige Speisen haften länger an den Zähnen und verlängern die Säureattacken. Festere Lebensmittel regen dagegen den Speichelfluss an. Ungesalzene Nüsse, Käse, Naturjoghurt und Gemüse sind gute Snacks.
- Trinken Sie viel Wasser und spülen Sie Ihren Mund nach jeder Mahlzeit damit aus.
- Versuchen Sie, Zucker zu meiden - Ihr Körper dankt es mit einem stabilen und niedrigen Blutzucker.





## Tipps für gute Mundhygiene



Putzen Sie Ihre Zähne morgens und abends mindestens zwei Minuten lang mit fluoridhaltiger Zahnpasta. TePe Pure™ Zahnpasta wurde entwickelt, um empfindliches Zahnfleisch zu schonen.



Halten Sie die Bürste in einem 45-Grad-Winkel zum Zahnfleischrand. Putzen Sie mit leichtem Druck, vom Zahnfleisch zum Zahn. Gehen Sie systematisch vor. Wir empfehlen, die Reinigung stets an derselben Stelle zu beginnen und zu beenden.



Spucken Sie überschüssige Zahnpasta aus, aber spülen Sie nicht nach dem Zähneputzen. Für zwei Stunden danach sollten Sie weder essen noch trinken, damit das im Mund verbleibende Fluorid wirken kann.



Vergessen Sie nicht, dass der Zahn fünf Seiten hat und alle jeden Tag gereinigt werden müssen. Eine Interdentalbürste entfernt Plaque in den Zahnzwischenräumen am effizientesten. Wenn Sie vor einem Spiegel mit guter Beleuchtung stehen, macht das die Reinigung der Zahnzwischenräume einfacher.

# Mundpflege-Set

## Zahnbürsten

TePe bietet Zahnbürsten für verschiedene Bedürfnisse und Vorlieben. Wählen Sie eine extra weiche Zahnbürste, wenn Sie empfindliche Zähne oder Zahnfleisch oder einen trockenen Mund haben.

**TePe Supreme™ Regular (1) oder Compact (2)**, eine innovative Bürste mit zweistufigen Borsten für optimale Reinigung und besseren Zugang.

## Reinigung zwischen den Zähnen

Eine regelmäßige Interdentalreinigung hält Ihr Zahnfleisch frisch und gesund.

**Die TePe® Interdentalbürste Original (3) oder Extra Soft (4)** ist die effizienteste Möglichkeit, Plaque zwischen den Zähnen zu entfernen.



**TePe Angle™ (5)** ist eine Interdentalbürste, mit der Sie die Zahnzwischenräume im hinteren Bereich des Mundes oder von der Innenseite besser erreichen.



**TePe EasyPick™ (6)** ein flexibler Dental Pick in drei verschiedenen Größen, der sich hervorragend für die Zahnpflege unterwegs eignet.



## Zusätzliche Hilfe

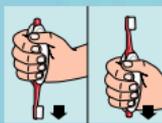
**TePe Compact Tuft™ (7)** für die Präzisionsreinigung von schwer zugänglichen Stellen.



**TePe® Zungenreiniger (8)** beugt Mundgeruch vor und verbessert die Mundgesundheit.



**TePe® Extra Grip (9)** bietet einen komfortablen, stabilen Griff, wenn Sie eine verminderte manuelle Geschicklichkeit oder wenig Handkraft haben.



**TePe® Gingival Gel** mit Chlorhexidin und Fluorid. Einfach mit einer Interdentalbürste aufzutragen.





TePe Pure™ ist die ideale Wahl bei empfindlicher Mundschleimhaut und Mundtrockenheit. Die Zahnpasta schäumt nicht, enthält keine Farbstoffe und hat entweder einen sehr milden Minzgeschmack oder kein Aroma.

# Erhältlich in Ihrer Apotheke



Made in Sweden

## TePe Interdentalprodukte

### Original



**0,4 mm** DE 07641185  
AT 3698509  
CH 5787329



**0,6 mm** DE 07641311  
AT 3698225  
CH 5787341



**1,1 mm** DE 07641392  
AT 3698484  
CH 5787370



**0,45 mm** DE 07641191  
AT 3698490  
CH 5787387



**0,7 mm** DE 07641328  
AT 3698366  
CH 5787364



**1,3 mm** DE 07641423  
AT 3698455  
CH 5787393



**0,5 mm** DE 07641305  
AT 3698449  
CH 5787335



**0,8 mm** DE 07641386  
AT 3698461  
CH 5787358



**1,5 mm** DE 07641446  
AT 3698478  
CH 7169340



### Extra Soft



**0,45 mm** DE 09724768  
AT 3995756  
CH 5787430



**0,7 mm** DE 09724840  
AT 3995785  
CH 5787476



**0,5 mm** DE 09724805  
AT 3995762  
CH 5787447



**0,8 mm** DE 09724863  
AT 3995791  
CH 5787482



**0,6 mm** DE 09724834  
AT 3995779  
CH 5787453



**1,1 mm** DE 09724892  
AT 3995816  
CH 5787499



### Angle



**0,4 mm** DE 07708682  
AT 3793260  
CH 5782929



**0,6 mm** DE 07708860  
AT 3793308  
CH 5782958



**0,45 mm** DE 07708713  
AT 3793277  
CH 5782935



**0,7 mm** DE 07708877  
AT 3793314  
CH 5782964



**0,5 mm** DE 07708848  
AT 3793283  
CH 5782941



**0,8 mm** DE 07709032  
AT 3793320  
CH 5782970



### EasyPick



**XS/S** DE 10731992  
AT 4261051  
CH 6687529



**M/L** DE 10732017  
AT 4261068  
CH 6687512



**X/L** DE 16381441  
AT 5264212  
CH 7816358



## Andere Produkte



### Compact Tuft



DE 13568713  
AT 4738464  
CH 4782347



### Zungenreiniger



DE 15322643  
AT 5053395  
CH 7741064



### Extra Grip



DE 02419507  
AT 3118357  
CH 7790183

### Gingival Gel



DE 09432095  
AT 3894512  
CH 7790184



## TePe Zahnbürsten



**Supreme Compact** DE 17438137  
AT 5456182  
CH n.e.



**Supreme** DE 17438120  
AT 5456176  
CH 7810391

## TePe Zahnpasta



### Pure

#### Ohne Geschmack

DE 18250217  
AT 5691635  
CH 1030825



#### Milde Minze

DE 18250200  
AT 5691629  
CH n.e.



### Zur Bestellung in der Apotheke:

DE = PZN AT = PHZ CH = Pharmacode

### TePe D-A-CH GmbH

Langenhorner Chaussee 44 a  
22335 Hamburg, Deutschland  
Tel. DE: +49 (0)40 570 123-0  
Tel. AT: +43 (0)15 444 044  
Tel. CH: +41 (0)71 788 230 0  
kontakt@tepe.com www.tepe.com

Ausgewählte TePe Produkte sind auch in Drogerien, im Lebensmitteleinzelhandel oder online erhältlich.

Die Verfügbarkeit kann je nach Land variieren.

