

13.02.2015 – 11:15 Uhr

Gute Mundhygiene verschönert Küsselfen (BILD)



Bern (ots) -

Zum Valentinstag erinnert die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO daran, wie wichtig gute Mundhygiene für die Gesundheit von Mund und Zähnen ist. Wer seine Zähne pflegt, tut nicht nur etwas für sich und seine Gesundheit - ein gesunder Mund verschönert auch das Küsselfen.

Küsselfen ist schön - und gehört zum Tag der Liebenden. Bei einem innigen Küsselfen zeigen sich Paare allerdings nicht nur ihre Liebe, sondern übertragen auch Bakterien - darunter solche, die Mund und Zähnen schaden.

Karies ist vermeidbar

Karies und Zahnfleischerkrankungen werden durch Bakterien verursacht. Diese Bakterien können von einer Person auf die andere übertragen werden - zum Beispiel durch einen Zungenkuss. Wer seine Zähne gründlich pflegt, hat nichts zu fürchten: Die Entfernung des bakteriellen Belags durch Zahneputzen beugt Zahnschäden vor und verschönert das Küsselfen.

Mundgeruch vermeiden

Mundgeruch verdirt die Lust aufs Küsselfen. Mundspray oder Bonbons helfen nur kurzfristig. Ursache für Mundgeruch ist fast immer der bakterielle Belag auf Zähnen und Zunge. Regelmässiges und gründliches Zahneputzen schafft Abhilfe. Der bakterielle Zungenbelag lässt sich einmal täglich mit einem speziellen Zungenreiniger abstreifen. Wer trotz guter Mundhygiene unter starkem Mundgeruch leidet, sollte eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt SSO aufsuchen.

Aufs Rauchen verzichten

Raucherattem nimmt nicht nur die Freude am Küsselfen: Rauchen beeinträchtigt auch den Geschmackssinn, irritiert das Zahnfleisch und ist mitverantwortlich für schlechten Mundgeruch. Raucherinnen und Raucher haben nicht nur ein höheres Risiko für Zahnfleischerkrankungen, sondern auch für Mundkrebs - besonders beim gleichzeitigen Genuss von Alkohol. Zahnärztinnen und Zahnärzte SSO beraten ihre Patienten gerne, wie sie aufs Rauchen verzichten können. Als Basis für den perfekten Küsselfen am Valentinstag empfiehlt die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO:

- Nach jeder Hauptmahlzeit gründlich die Zähne putzen.

- Täglich die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen reinigen.
- Täglich mit einem Zungenreiniger den Belag auf der Zunge abschaben.
- Aufs Rauchen verzichten.

Mehr Tipps und Informationen rund um Zahn- und Mundgesundheit auf www.sso.ch.

Für weitere Auskünfte:

Marco Tackenberg, Presse- und Informationsdienst SSO,
Telefon 031 310 20 80

Medieninhalte



*iStockphoto. Weiterer Text über OTS und www.presseportal.ch/pm/100007849 /
Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei.
Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Schweizerische Zahnärzte-
Gesellschaft SSO"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100007849/100768545> abgerufen werden.