

Wir machen Frauen stark

myself

MAI 2023
4,70 €
DEUTSCHLAND
5 € ÖSTERREICH
5 € SÜDSCHWEIZ

33

Sommer- Accessoires

XL-Brillen,
Taschen, Flats,
Fischerhüte

Sie: Einzelgängerin
Er: drei Kinder
Wie die Liebe
trotzdem gelingt

**Mieten statt
kaufen!**

*So wird das Leben leichter
und günstiger*

**Viel schaffen (ohne
geschafft zu sein)**
Die neue Arbeitswelt – von
Cheffinnen erklärt

REPORT
**DIE
GEHEIMSTE
DATING-APP
DER WELT**

**Entdecken
Sie Ihre geheime
Super-
kraft**

**...und werden Sie
so zur Heldin
Ihres Lebens**



Hol dir das **Lachen** zurück!

Der Weg
zu schönen
Zähnen war
noch nie
so einfach
wie jetzt

TEXT: Susanne Opalka



FOTO: ILLUMINA/STOCKSY



Zähne zeigen wirkt nicht nur sympathisch, sondern kann sogar einen positiven Effekt aufs Immunsystem und den Lebenslauf haben.



Auch die falsche Atemtechnik kann zu Mundgeruch führen

Beim Zahnarzt wird längst nicht mehr nur gebohrt, gezogen und gefüllt, „immer mehr Patienten kommen aus rein ästhetischen Gründen in meine Praxis“, sagt Professor Dr. Stefan Fickl, Zahnarzt aus Fürth und Experte für Implantologie. Diese Entwicklung sieht auch seine Hamburger Kollegin Dr. Dr. Veronika Krehn: „Schöne Zähne werden immer wichtiger, sie strahlen Gesundheit und Selbstbewusstsein aus.“ Und nicht nur das. Wer mit seinem Lächeln überzeugt, 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. Mariana Mintcheva, die eine Praxis in Düsseldorf leitet und vor einem Jahr ein Dental Spa eröffnet hat. „Wenn meine Patientinnen erleben, wie angenehm die Behandlungsmethoden mittlerweile sind, pflegen sie ihre Zähne richtig gerne.“ Drei Experten und ein Überblick zu den neuen Trends.

Auf die Basics kommt es an

Die optimale Zahnpflege kostet gerade mal drei Minuten, und das nur zweimal täglich. Dafür erst mit Zahnseide zwischen alle Backenzähne gehen, dann mit Interdentalbürstchen aus Silikon oder Gummi die Frontzähne reinigen. Putzen, ob mit der Hand- oder elektrischen Zahnbürste macht keinen Unterschied. Viel wichtiger ist es, mit sehr weichen, dünnen Borsten zu arbeiten und die Bürste von Rot nach Weiß zu bewegen. Um wirklich jeden Zahn zu erwischen, erst die Innenseiten, dann außen, abschließend die Kauflächen. Zahnpasta nur

ausspucken, nicht ausspülen, sonst wäscht man den Schutz wieder runter. Danach die Bürste erst heiß, dann kalt ausspülen (verhindert, dass sich Bakterien zu wohl fühlen). Lästig, und selbst Professor Dr. Stefan Fickl gibt zu, sich nicht immer an die eigenen Empfehlungen zu halten: „Morgens bin ich schneller, abends gründlicher.“ Umso wichtiger, die entscheidenden Bereiche wie den Saum zu reinigen. Also den Übergang vom Zahn ins Zahnfleisch; dort sammeln sich besonders viele Bakterien. Zwischenraumbürsten wenigstens zwei- bis dreimal pro Woche im unteren Frontzahnbereich nutzen. Dort liegen die Ausgänge der Speicheldrüsen, deren Mineralienmix sich gern zum Zahnstein gesellt. Wer zu Karies neigt, sollte einmal in der Woche ein Fluorid-Gel verwenden.

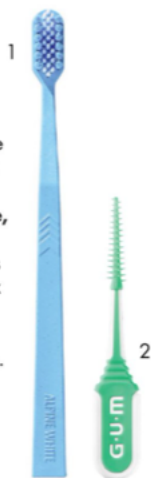
Und nun: ausatmen!

Klar, für frischen Atem ist die Putztechnik entscheidend – doch längst nicht alles. „Ich bin ein Fan von Mundduschen. Sie erleichtern die Reinigung der Zwischenräume und des Zahnsaums, wo besonders oft unangenehme Gerüche entstehen“, sagt Dr. Mariana Mintcheva. 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 abziehen. Übrigens kann auch die falsche Atemtechnik für schlechte Gerüche sorgen: Wer ständig durch den Mund atmet, sorgt für extreme Trockenheit der Mundhöhle, was wiederum die Bakterienflora verändert.

Welche Pasta darf's sein?

Eine Zahnpasta mit geringem Abrieb für sensible Zähne und Zahnfleisch empfehlen die meisten Experten. Noch besser, wenn sich konkrete Infos zu einem geringen Abriebwert (<50) auf der Tube finden. Worauf man verzichten sollte, sind Zusatzstoffe wie Titandioxid (steht im Verdacht, krebserregend zu sein). Stattdessen lieber Hydroxylapatit, das für die weiße Farbe sorgt. Putzkörperchen aus Cellulose und Perliten machen Mikroplastik überflüssig. Auch von den gehypten Zahncremes mit Aktivkohle raten Experten ab: zu viel Abrieb. Und noch ein kurzer Ausflug in die Welt der Fluoride: Ob Natriumfluorid, Olaflur oder Aminfluorid ist eigentlich egal – solange der Wert zwischen 1000 und 1500 ppm („parts per million“) liegt. Fluorid gilt in dieser Dosierung immer noch als bester Stoff, um Karies zu verhindern.

- 1 Zahnbürste mit weichen Borsten von **Alpine White**, 5 Euro.
- 2 „Soft-Picks Comfort Flex Mint“ ohne Drähte von **Gum**, 4 Euro.





35 Millionen Deutsche haben entzündetes Zahnfleisch. Doch nur drei Prozent sind deshalb in Behandlung.

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

FOTO: ERIKA LONG/ART PARTNER LICENSING

Gute Bakterien schützen

Aus dem Darm und auf der Haut kennt man es bereits, doch auch im Mund ist das Mikrobiom maßgeblich für gesunde Zähne, Zahnfleisch und frischen Atem. Das falsche Mundwasser kann die guten Bakterien schnell aus dem Gleichgewicht bringen. „Sie sollten maximal zwei Minuten spülen und die Lösung dabei immer wieder durch die Zähne ziehen können. Wem das zu scharf ist, der hat wahrscheinlich seine Mundflora gekillt“, so Mariana Mintcheva. Die natürliche Alternative: abgekühlter Kamillentee. Reicht das nicht, gibt es die guten Bakterien (*Limosilactobacillus reuteri*, ein Milchsäurebakterium) als Lutschtablette.

Zoom auf die Schönheit

„Spätestens durch die vielen Online-Meetings wurde vielen bewusst, wie ausbaufähig die eigene Zahnschönheit ist“, sagt Veronika Krehn. Um das Lächeln dann schnell weiß zu putzen, schädigen viele mit hohem Druck und abrasiven Zahncremes die Zahn- und Zahnfleischsubstanz. „Außerdem haben Stress und Unsicherheit die Zahl der *Presser* in den letzten Jahren erhöht – wir sehen das in der Praxis an ausgeprägteren Kiefermuskeln und verspannter Mimik.“ Die möglichen Folgen reichen von Kopfschmerzen bis hin zu Schäden am Zahnschmelz und Tinnitus. „In diesem Fall sollte man auf Kaugummikauen verzichten und die Verspannungen im Gelenk von innen und außen mit den Fingern massieren“, erklärt die Expertin. In der Praxis haben sich Funktionsschienen und zwei bis drei Injektionen mit Botox bewährt, um zu entspannen.

Eine helle Freude

„Weiße Zähne strahlen Vitalität und Jugendlichkeit aus, da würde ich fast jeden Wunsch erfüllen“, sagt Professor Dr. Stefan Fickl, der das *In-Office-Bleaching* (also die Profi-Version, die in der Praxis durchgeführt wird) mit bis zu acht ▶



Stufen Aufhellung inzwischen uneingeschränkt empfiehlt. Laut Mariana Mintcheva helfen auch regelmäßige kosmetische Zahnreinigungen, bei denen die Zahnoberfläche mit Siliziumkristallen speziell versiegelt wird. Ergebnis: glatte, glänzende und helle Zähne, an denen Verfärbungen von Kaffee und Rotwein geradezu abperlen.

Zurechtgerückt

„Die erste Wahl bei Schiefständen bleibt auch für Erwachsene die Zahnspange“, so Experte Stefan Fickl. Hat aber nicht mehr viel mit den Metallbügeln aus der Pubertät zu tun. Entweder wird die Spange auf der Rückseite der Zähne befestigt, oder sogenannte Aligner kommen zum Einsatz, transparente, regelmäßig angepasste Schienen, die 22 Stunden täglich getragen werden müssen. Kleinere Fehlstellungen der Frontzähne können optisch auch mit Veneers begradigt werden. Doch selbst bei hauchdünnen Add-on-Veneers (ohne Beschleifen des Zahns) unbedingt eine Probezeit vereinbaren. Denn ein Lispeln als Nebenwirkung ist nicht selten. „In jedem Fall gehören konventionelle Abdrücke der Vergangenheit an. Wir erfassen per Oralscan den gesamten Mundraum digital und präzise, KI und Dental Designer entwerfen in kürzester Zeit die optimalen Schienen oder Veneers, die vollautomatisch und passgenau gefräst werden“, sagt Veronika Krehn. Im Idealfall eine Sache von drei Stunden.

Von innen stärken

Nahrungsergänzungsmittel sind gerade in aller Munde, doch für die Zähne kann man sie sich sparen. Lieber Lebensmittel, bei denen man viel kauen muss und die den Speichelfluss anregen. Der dient als Spül- und Desinfektionsmittel. Schlechteste Angewohnheit: ständig Softdrinks, gesüßte Tees oder Kaffee. Das abschreckendste Beispiel: Cola. Die Brause hat einen pH-Wert von 2,7; das ist auch der Wert von Essigsäure.



1 Entfernt auch hartnäckige Verfärbungen: „Smokers Whitening Mint“ von **Marvis**, 11 Euro. 2 Regeneriert beanspruchtes Zahnfleisch: „Paro+ Mundwasser“ von **Mint**, 30 Euro. 3 Mundziehlöl „Oileum N°12“ von **Saint Charles**, 29 Euro. 4 Schallzahnbürste „Hydrosonic Pro“ von **Curaprox**, 200 Euro. 5 Beugt Karies vor: „Gelée“ von **Elmex**, 12 Euro. 6 Zahnbürste „Soft Kiss“ von Dr. Bauer's, 3 Euro.

Unsere Expert:innen



Dr. Dr. Veronika Krehn ist Humanmedizinerin und Zahnärztin und führt mit ihrem Mann eine hochmoderne Praxis in Hamburg.



Dr. Mariana Mintcheva, Zahnärztin, Implantologin und „Master in Aesthetics“ mit Praxis in Düsseldorf, eröffnete vor gut einem Jahr das erste „Mint Dental Spa“.



Prof. Dr. Stefan Fickl ist Wissenschaftler, weltweit anerkannter Spezialist für Implantologie und Parodontologie, Zahnarzt in Fürth und Buchautor („Auf den Zahn gefühlt“, KiWi).