

Checkliste: Pflegehinweise nach einer professionellen Zahnreinigung

- Vermeiden Sie für mindestens 2–3 Stunden nach der Reinigung färbende Lebensmittel und Getränke wie Kaffee, Tee, Rotwein oder Curry.
- Verzichten Sie in diesem Zeitraum auch auf das Rauchen, um die Zahnoberflächen zu schonen.
- Putzen Sie Ihre Zähne weiterhin regelmäßig, aber verwenden Sie eine weiche Zahnbürste und fluoridhaltige Zahnpasta.
- Verwenden Sie zusätzlich Zahnseide oder Interdentalbürsten zur Reinigung der Zahnzwischenräume.
- Achten Sie in den nächsten Tagen auf eine zahngesunde Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr.
- Vereinbaren Sie den nächsten Prophylaxe-Termin rechtzeitig – idealerweise alle 6 Monate.