



Zahnarzt Ralf-Peter Einhoff von „Die Pluszahnärzte“

So geht's! Zubeißen, ohne es zu bereuen

Damit man nach all den Leckerbissen weiterhin schön lächeln kann, gibt's fünf Tipps vom Zahnexperten

Die „Größte Kirmes am Rhein“. Das bedeutet auch: Überall locken die Versuchungen. Neben den aufregenden Attraktionen wird auch gegessen, getrunken und genascht. Schließlich freuen sich viele Besucher schon seit einem Jahr auf die leckeren Kirmes-Spezialitäten. Sei es eine Bratwurst mit Senf, ein Paradiesapfel, eine Tüte gebrannter Mandeln, Zuckerwatte, Schoko-Früchte und zwei, drei Bier zum Abschluss im Partyzelt. Damit die Rheinkirmes keine Kariesfalle wird, ist es wichtig, bei all dem Genießen auf die richtige Zahnpflege zu achten. Zahnarzt Ralf-Peter Einhoff vom Düsseldorfer Experten-Netzwerk „die Pluszahnärzte“ verrät fünf einfache Zahnpflege-tipps für unterwegs:

In der Regel hat der Kirmesbesucher keine Zahnpflegeprodukte zur Hand. Hier benutzt er am besten spezielle Kaugummis oder Bonbons, die den Speichelfluss anregen, Säuren verdünnen und abpuffern. Außerdem haben Kaugummis eine mechanische Reinigungswirkung, genau wie die Zunge und Wangen, die die Glatflächen der Zähne reinigen. Also viel Reden beim Flirten! Und Schreien in der Achterbahn ist auch gut für die Zähne.

Wer gar keine Produkte zur Hand hat, sollte viel Wasser trinken, was bei heißen Sommertemperaturen eh zu empfehlen ist.

Kirmesbesucher, die besonders viel Wert auf ihre Zahn-

pflege legen und auf Nummer sicher gehen wollen, nehmen eine kleine Reisezahnbürste mit. Diese passt gut in jede kleine Tasche. Alternativ gibt es auch kaubare Zahnbürsten oder Mundpflegesäume, die im Drogeriemarkt oder in Online-Shops erhältlich sind.

Grillsteak genossen oder Maiskolben geknabbert? Zahnseide ist ein wunderbarer Helfer und unauffälliger Begleiter. Ähnlich wie bei den Klappzahnbürsten, gibt es heutzutage auch Zahnseide im Bankkartenformat. Die Pluszahnärzte geben ihren Patienten diese für die Pflege unterwegs mit.

Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf die Wahl der Zwischenmahlzeiten. Snacks, die viel Zucker enthalten, bieten reichlich Nährboden für Bakterien und bilden Säure, die den Zahnschmelz angreift und Mundgeruch verursacht. Auch zu viele säurehaltige Getränke wie Cola sollten in Maßen getrunken werden. Zahnarzt Ralf-Peter Einhoff: „Wer diese Tipps berücksichtigt, kommt gut gepflegt durch die Kirmeszeit. Schließlich bedeutet die richtige Zahnpflege auch ein strahlendes, sympathisches Lächeln. Damit liegt man bei der Kirmesbekanntschaft weit vorne!“

