



Prophylaxe von Erosionen

Die für Sie wichtigsten Punkte sind angekreuzt!

- ☐ Konsum von säurehaltigen Lebensmitteln wenn möglich reduzieren und auf möglichst wenige Mahlzeiten beschränken.
- ☐ Schluckweises Trinken vermeiden, Getränke rasch trinken, nicht durch die Zähne ziehen.
- ☐ Kalzium-angereicherte (Sport-)Getränke/Lebensmittel verwenden.
- ☐ Nach Erbrechen Mund mit Wasser oder Fluoridlösung spülen.
- ☐ Zahnschonende Kaugummis zur Stimulierung der Speichelbildung, auch bei saurem Aufstossen.
- ☐ Vermeidung von Reflux-begünstigenden Speisen, z.B. Wein, Zitrusprodukte, Essigsaucen, stark fetthaltige Speisen, Tomaten, Pfefferminze, Kaffee, Schwarztee, kohlensäurehaltige Getränke, Schokolade.
- ☐ Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag und keine grosse Mahlzeit vor dem Hinlegen.
- ☐ Keine harte Zahnbürste verwenden und regelmässige Anwendung von zinn- und fluoridhaltiger Zahnpasten (Elmex Erosionsschutz, Oral-B blend-a-med Pro Expert) sowie Spüllösungen (unverdünnt). Wartezeiten vor dem Zähneputzen sind nicht von Nutzen.