

Zahnpflege für Raucher

Rauchen ist nicht nur für die Lunge schädlich, sondern auch für die Zähne. Karies, unschöne Verfärbungen sowie Zahnfleischentzündungen werden durch Zigarettenrauch begünstigt. Aus diesem Grund haben Raucher auch wesentlich früher gesundheitliche Zahnprobleme als es beispielsweise bei Nichtrauchern der Fall ist. Warum die Zahnpflege für Raucher angepasst sein sollte, erklären wir dir in unserem heutigen Blogbeitrag.



Warum du als Raucher besonders auf deine Zähne achten musst

Warum du als Raucher besonders auf deine Zähne achten musst dafür gibt es zahlreiche Gründe. Sehr deutlich zeigen sich die Auswirkungen des Rauchens durch gelbe Verfärbungen. Aber auch übermäßiger Genuss von Kaffee, Tee oder der regelmäßige Konsum von Rotwein kann zu unschönen Verfärbungen an deinen Zähnen führen.

Leider sind Verfärbungen dieser Art häufig mehr als ein rein kosmetisches Problem. Aufgrund der starken Ablagerungen rauhen die Zahnoberflächen auf. Das wiederum führt dazu, dass sich schädliche Bakterien noch besser auf ihnen anheften können.

Doch damit nicht genug, denn Rauch verändert nachweislich die Zusammensetzung des Speichels. Bakterienhemmende Stoffe, die im Speichel enthalten sind, werden durch Zigarettenqualm abgetötet. Derart veränderter Speichel kann indirekt zu weiteren Zahnerkrankungen führen. Ein trockener Mund zählt ebenso dazu wie Parodontitis und Zahnbettentzündungen.

Das solltest du als Raucher für deine Zähne tun

Ein Rauchstopp wäre die beste Lösung, um Zahnproblemen durch Rauchen vorzubeugen. Doch weiß jeder Raucher, dass das Aufhören sich nicht immer einfach gestaltet. Um als Raucher dennoch mit schönen und gesunden Zähnen zu punkten ist eine sorgsame Zahnhygiene und -pflege unerlässlich.

Ein Zahnarztbesuch sollte mindestens zweimal jährlich erfolgen. Hier lautet die Devise: Je früher mögliche Probleme erkannt werden, desto schneller kann der Zahnarzt tätig werden und weiteren Zahnkrankheiten vorbeugen.

Tipps für die tägliche Zahnpflege als Raucher

Putze deine Zähne regelmäßig. Möglichst 2 bis 3 Mal täglich solltest du als Raucher deine Zähne putzen. Das Putzen rund 30 Minuten nach dem Essen dämpft auch das Verlangen nach der nächsten Zigarette. Als Raucher solltest du auch darauf achten nicht mit zu viel Druck deine Zähne zu putzen. Hier eignet sich unsere emmi[®]-dent Ultraschallzahnbürste perfekt. Putze deine Zähne ohne Druck und erfreue dich an perfekter Reinheit.

Wichtig für dich als Raucher ist auch, dass du die Zahnzwischenräume besonders gründlich reinigst. Unsere emmi[®]-dent Ultraschallzahnbürste hilft dir dabei auch die Stellen zu erreichen, an denen du bisher mit einer normalen Zahnbürste gescheitert bist.

Kaue zudem regelmäßig Kaugummi. Zwar ist das Kauen von Kaugummis keine Alternative zur täglichen Zahnpflege. Es regt allerdings die Speichelproduktion an. Dadurch werden auch deine körperlichen Abwehrkräfte aktiviert. Gönn dir auch regelmäßig eine professionelle Zahnreinigung.

Um deine Zahngesundheit als Raucher zu fördern solltest du zudem ausreichend viel Wasser trinken, auf Alkohol verzichten und dich gesund, ohne übermäßigen Zuckerkonsum, ernähren.