

Zähneputzen soll mindestens zwei Minuten dauern.



Liebwert
Holzzahn-
bürste,
bei Change-
maker,
CHF 6.90



Tepe Inter-
dentalbür-
sten,
6er-Set,
shop-apo-
theke.ch,
CHF 3.50



Philips
Elektrische
Zahnbürste
Diamond-
Clean,
CHF 299.90



Swiss Smile
Zahnbürste,
2er-Set
Nuance
Nude,
CHF 21.90

Bürstenstriche

Handzahnbürsten entfernen Plaque genauso gut wie Ultraschall- oder elektrische Zahnbürsten. Am Mythos, der Gegenteiliges behauptet, ist also nichts dran. Aber: Beachten Sie, dass per Hand etwas länger geputzt werden muss. Die Wahl der Zahnbürste sollte (umwelt-)bewusst erfolgen: das Modell aus Buchenholz mit pflanzlichem Wachs oder jenes mit integriertem Putzprogramm und verschiedenen Intensitätsstufen?

Zähne zeigen

Steht ganz sicher auf der To-do-Liste für das neue Jahr: der Zahnarztbesuch für die **Dentalhygiene**. Wie und womit Sie zu Hause (vor)arbeiten können und was es zu beachten gilt.



Swissdent Aufhel-
lende Zahn-
paste
Biocare, CHF 22.90

Pasta!

Wer gesunden und frischen Atem wünscht, sollte auf eine richtige Pflege achten, welche die Bakterien in Schach hält. Die Zähne sollten zweimal täglich abgebürstet werden, um Bakterien den Nährboden zu nehmen und Zahnfleischentzündungen sowie Karies vorzubeugen. Bereits bei der Zahncreme kann dann auch auf Aufhellung gesetzt werden – etwa mit Pasten, die Aktivkohle enthalten.

Curaprox
Aktivkohle-
Zahnpaste
Black is white,
ca. CHF 27.-



Coop Naturaline
Zahnpaste Sensitiv
mit Bio-Echinacea,
CHF 5.95



Ultradent
Bleaching-Set
Opalescence,
dentoshop.ch, 10er-Set
CHF 138.-



Weissraum

Bei verfärbten Zähnen durch Kaffee oder Nikotin denken viele über eine Zahnaufhellung nach. Fragen Sie zunächst einen Experten, ob Ihre Zahngesundheit dies zulässt und ob der Zahnersatz beim neuen Weiss eventuell zu sehr auffällt. Kommt das Okay, kann die Aufhellung auch zu Hause stattfinden: Mit Streifen, Puder oder speziellen Bleichmittel-Trays werden Sie selbst zum Zahn-Profi.

Alpine White
Whitening
Strips Classic,
CHF 29.90



Smilepen
Whitening
Powder,
clickandcare.ch,
CHF 24.90