

Dein Guide für ein *gesundes* Lächeln

Alles, was du über gute Mundpflege wissen solltest – kompakt, ehrlich und direkt aus der zahnärztlichen Praxis.

Julia von Wolff
ZAHNÄRZTIN



Schön, dass du da bist.



Diana, Julia und Rebecca (v. l.)

In meiner Praxis höre ich fast jeden Tag denselben Satz: *„Ich putze doch regelmäßig – warum reicht das nicht?“* Die ehrliche Antwort: Zähneputzen allein erreicht nur einen Teil deines Mundes. Die Zahnzwischenräume, die Zunge und das, was du isst und trinkst, spielen eine genauso große Rolle.

Gute Mundpflege muss nicht kompliziert sein. Es sind ein paar kleine Gewohnheiten, die – konsequent umgesetzt – einen spürbaren Unterschied machen. Genau die habe ich dir in diesem Guide zusammengestellt.

Mit deinem artem Set hast du schon alles, was du für den Anfang brauchst. Jetzt geht es darum, dranzubleiben. Ich verspreche dir: **Nach 30 Tagen willst du nicht mehr zurück.**

Julia von Wolff

Zahnärztin · 15 Jahre klinische Erfahrung · artem Medical Advisor

Was dich erwartet

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 01 Deine Routine für morgens & abends | 02 Basiswissen: richtig putzen |
| 03 6 Regeln aus der Praxis | 04 Empfindliches Zahnfleisch |
| 05 Ernährung: Was deinen Zähnen schadet | 06 Der Tuben-Check: Inhaltsstoffe |
| 07 Was du nach 30 Tagen merkst | 08 Von uns für dich |

Morgens & abends – in der richtigen Reihenfolge

Morgens und abends braucht dein Mund Unterschiedliches. Deshalb gibt es bei artem zwei Zahnpasten – Sensitive White und Sensitive Protect – und eine Reihenfolge, die ihre Wirkung unterstützt.

MORGENS · CA. 3 MIN.

Frisch in den Tag



- 1 **Zunge schaben**
Mit dem Zungenschaber 5–7 Mal sanft von hinten nach vorne ziehen, zwischendurch abspülen.
- 2 **Zähne putzen**
Mit **Sensitive White** 2 Minuten – hellt morgens sanft auf, sanfter Druck, alle Flächen.
- 3 **Nur ausspucken**
Nicht mit Wasser nachspülen – so bleiben die Wirkstoffe länger an den Zähnen.

ABENDS · CA. 5 MIN.

Gründlich in die Nacht



- 1 **Zahnseide**
Jeden Zwischenraum reinigen – immer *vor* dem Putzen.
- 2 **Zunge schaben**
Entfernt Beläge, die sich über den Tag angesammelt haben.
- 3 **Zähne putzen**
Mit **Sensitive Protect** 2 Minuten – repariert und schützt über Nacht.
- 4 **Danach nichts mehr essen**
Nachts fließt weniger Speichel – der Schutz ist geringer.



- **Sensitive White** · morgens
Sanftes Whitening mit nHAP und Enzymen – ohne Peroxid.
- **Sensitive Protect** · abends
Für empfindliche Zähne und Zahnfleisch – mit Fluorid und Arginin.

„Die meisten Menschen putzen zu fest und zu kurz.
Nimm dir die vollen zwei Minuten – und lieber sanft als kräftig.“

– Julia von Wolff, Zahnärztin

Richtig putzen – die Grundlagen

Die meisten Menschen putzen jeden Tag – aber nur wenige putzen wirklich gründlich. Mit diesen drei Zahlen bist du auf der sicheren Seite.

2 Min.

Pro Putzvorgang: 1 Minute für den Oberkiefer, 1 Minute für den Unterkiefer.

45°



Bürste schräg zum Zahnfleischrand ansetzen – genau dort sammeln sich Beläge.

~150 g

Mehr Druck braucht es nicht – etwa so viel, wie du mit einem Stift beim Schreiben aufdrückst.

Mit System: K – A – I

K

Kauflächen

Mit kleinen Hin-und-her-Bewegungen die Rillen der Backenzähne reinigen.

A

Außenflächen

Kleine kreisende oder rüttelnde Bewegungen, immer „von Rot nach Weiß“ – also vom Zahnfleisch weg.

I

Innenflächen

Werden am häufigsten vergessen. Bei den Frontzähnen die Bürste senkrecht stellen.

Tipp: Beginne immer an derselben Stelle – erst eine Minute oben, dann eine Minute unten. So vergisst du keinen Bereich.



Erbsengroß reicht

Mehr Zahnpasta heißt nicht mehr Wirkung – nur mehr Schaum.

JULIAS EMPFEHLUNG

Eine Schallzahnbürste

Sie arbeitet mit sehr schnellen Schwingungen und reinigt dadurch gründlich, ohne dass du schrubben musst. Gerade bei empfindlichem Zahnfleisch ist das ein großer Vorteil.

Der eingebaute Timer sorgt dafür, dass du wirklich die vollen zwei Minuten putzt.

Tipp: Die Bürste nur sanft anlegen und langsam von Zahn zu Zahn führen – die Arbeit übernimmt sie selbst.

6 Regeln, die ich jedem Patienten mitgebe

Kleine Details mit großer Wirkung – und viele davon machen selbst sehr gewissenhafte Menschen falsch.



01

Zahnseide, Zunge – dann putzen

Erst die Zahnseide: Sie löst Beläge aus den Zwischenräumen. Danach die Zunge schaben. Putzt du erst dann, entfernst du sie endgültig – und die Zahnpasta erreicht auch diese Stellen.

02

Finger weg von Alkohol-Mundspülungen

Alkohol kann die Mundschleimhaut austrocknen und die natürliche Mundflora aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn Mundspülung, dann alkoholfrei.

03

Nach Saurem 30 Minuten warten

Nach Obst, Saft, Wein oder Softdrinks ist der Zahnschmelz kurzzeitig weicher. Spül mit Wasser nach und putz erst eine halbe Stunde später.

04

Nach dem Putzen nicht ausspülen

Nur ausspucken. Wer mit Wasser nachspült, wäscht die schützenden Wirkstoffe der Zahnpasta direkt wieder weg.

05

Die Zunge nicht vergessen

Auf der Zungenoberfläche sitzen viele Bakterien – eine häufige Ursache für Mundgeruch. Der Zungenschaber entfernt sie gründlicher als die Zahnbürste.

06

Bürstenkopf regelmäßig wechseln

Alle 3 Monate oder sobald die Borsten ausfransen. Und zusätzlich nach einer Erkältung oder Infektion – so putzt du dir die Keime nicht wieder in den Mund.

Wenn das Zahnfleisch blutet oder empfindlich ist

Zahnfleischprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden bei Erwachsenen. Die gute Nachricht: In vielen Fällen kannst du selbst viel dafür tun.



Warum blutet es?

Bakterielle Beläge am Zahnfleischrand und in den Zahnzwischenräumen reizen das Gewebe. Es schwillt an, wird empfindlich und blutet schneller. **Die Zahnbürste erreicht die Zwischenräume kaum** – genau dort beginnt die Entzündung besonders oft. Deshalb ist Zahnseide für empfindliches Zahnfleisch so wichtig: Sie entfernt die Ursache, statt sie zu umgehen.

Was du tun kannst

- ✓ **Nicht aufhören, wenn es blutet**
Wer die blutende Stelle schont, lässt die Beläge dort liegen. Sanft weitermachen.
- ✓ **Weniger Druck**
Schrubben reizt das Zahnfleisch zusätzlich und kann es auf Dauer zurückgehen lassen.
- ✓ **Täglich Zahnseide**
Nach etwa ein bis zwei Wochen beruhigt sich gereiztes Zahnfleisch häufig spürbar.
- ✓ **Größere Lücken? Zwischenraumbürsten**
Lass dir in der Praxis die passende Größe zeigen.
- ✓ **Auf Rauchen achten**
Rauchen schadet dem Zahnfleisch und kann Bluten sogar verdecken.
- ✓ **Professionelle Zahnreinigung**
Entfernt harte Beläge, die du zu Hause nicht mehr lösen kannst.

So geht Zahnseide richtig: Sanft in den Zwischenraum gleiten lassen, nicht einschnalzen. Dann C-förmig um den Zahn legen und ein paar Mal auf und ab bewegen – leicht unter den Zahnfleischrand. Für jeden Zahn ein frisches Stück verwenden.

Ab in die Praxis, wenn dein Zahnfleisch nach zwei Wochen guter Pflege weiter blutet, geschwollen ist, schmerzt, sich zurückzieht oder Zähne sich locker anfühlen.

Was auf deinem Teller deine Zähne beeinflusst

Du musst auf nichts komplett verzichten. Aber es hilft zu wissen, was deine Zähne belastet – und was sie unterstützt.

● Mit Bedacht genießen



Softdrinks, Säfte & Energy Drinks

Zucker und Säure zugleich – besonders ungünstig, wenn über den Tag verteilt getrunken.



Zitrusfrüchte & Essig

Gesund, aber sauer. Danach Wasser trinken und mit dem Putzen warten.



Trockenobst, Chips, Gummibärchen

Klebt an und zwischen den Zähnen und bleibt dort lange liegen.



Kaffee, Schwarztee, Rotwein

Können auf Dauer Verfärbungen verursachen – ein Glas Wasser danach hilft.



Ständiges Snacken

Jede Mahlzeit bedeutet eine Säureattacke. Lieber feste Mahlzeiten als Dauernaschen.

● Zahnfreundlich



Wasser

Spült Speisereste weg und hält den Mund feucht. Das beste Getränk für deine Zähne.



Käse & Naturjoghurt

Enthalten Calcium und können helfen, Säure im Mund auszugleichen.



Rohes, knackiges Gemüse

Karotten, Gurke, Paprika – kräftiges Kauen regt den Speichelfluss an.



Nüsse

Ein zahnfreundlicher Snack ohne zugesetzten Zucker.



Zuckerfreier Kaugummi

Nach dem Essen unterwegs praktisch: Kauen fördert den Speichel.

Wie oft?

Für deine Zähne zählt weniger, **wie viel** Zucker du isst, sondern **wie oft**. Ein Dessert nach dem Essen ist besser als fünf kleine Naschereien über den Tag verteilt.

Was lieber nicht in deiner Zahnpasta steckt

Die Zutatenliste auf der Rückseite (INCI) verrät mehr als die Vorderseite. Bei diesen drei Stoffen lohnt sich ein genauer Blick.

SO STEHT ES DRAUF

SLS

Natrium Lauryl Sulfate

Der Schaummacher

Sorgt für viel Schaum, ist für die Reinigung aber nicht nötig. SLS kann bei empfindlichen Menschen die Mundschleimhaut reizen und wird in Studien mit häufigeren Aphthen in Verbindung gebracht. Wer zu Aphthen oder empfindlicher Schleimhaut neigt, greift besser zu SLS-freier Zahnpasta.

SO STEHT ES DRAUF

Titandioxid

Titanium Dioxide · CI 77891

Das Weißpigment

Färbt die Zahnpasta strahlend weiß – rein optisch, ohne Nutzen für deine Zähne. Als Lebensmittelzusatz (E171) ist Titandioxid in der EU seit 2022 nicht mehr erlaubt, weil gesundheitliche Bedenken nicht ausgeräumt werden konnten. In Zahnpasta ist es weiterhin zugelassen.

SO STEHT ES DRAUF

Mikroplastik

Polyethylene (PE),
Polypropylene (PP), Nylon

Die unsichtbaren Kunststoffe

Winzige Kunststoffpartikel oder synthetische Polymere, die über das Abwasser in die Umwelt gelangen und sich dort kaum abbauen. Die EU verbietet bewusst zugesetztes Mikroplastik schrittweise – ältere Rezepturen können es aber noch enthalten.

1

Dreh deine aktuelle Zahnpasta um und such die Zutatenliste.

2

Suche nach den Namen oben – sie stehen oft im Mittelteil der Liste.

3

Gefunden? Beim nächsten Kauf zu einer Alternative ohne greifen.

Gut zu wissen: Sensitive White und Sensitive Protect sind frei von SLS, Titandioxid, Mikroplastik, Alkohol, Peroxid und Parabenen – und vegan.

Alle genannten Stoffe sind in Kosmetik in der EU nach aktuellem Stand zugelassen. Dieser Check soll dir helfen, bewusst zu entscheiden – besonders wenn du empfindlich reagierst.

Was du nach 30 Tagen merken kannst

Mundpflege wirkt nicht über Nacht – aber schneller, als die meisten denken. So kann sich deine neue Routine anfühlen:

T1

AB TAG 1

Ein frischeres Mundgefühl

Schon nach dem ersten Zungeschaben siehst du, was sich dort sammelt. Der Mund fühlt sich morgens spürbar sauberer an.

W1

WOCHE 1-2

Dein Zahnfleisch gewöhnt sich

Leichtes Bluten bei der Zahnseide ist am Anfang häufig. Bleibst du dran, beruhigt sich das Zahnfleisch meist – ein gutes Zeichen.

W3

WOCHE 3

Die Routine sitzt

Zahnseide geht schneller, die Handgriffe laufen automatisch. Deine Zähne fühlen sich glatter an, wenn du mit der Zunge darüberfährst.

30

TAG 30

Du willst nicht mehr zurück

Frischer Atem über den Tag, ein gutes Gefühl beim Lächeln – und eine Gewohnheit, die sich ohne Nachdenken durchzieht.

Wichtig: Blutet dein Zahnfleisch nach zwei Wochen konsequenter Pflege noch regelmäßig, hast du Schmerzen oder anhaltenden Mundgeruch, lass es bitte in deiner Zahnarztpraxis abklären. Und: Auch die beste Routine ersetzt nicht die Kontrolle zweimal im Jahr.

Danke, dass du Teil von artem bist.



Für die Haut investieren wir in Hyaluron und Retinol – und beim Zähneputzen greifen wir zur nächstbesten Massenware. Genau das wollten wir ändern. Also haben wir Mundpflege neu gedacht: mit Zahnärzt:innen, nach Skincare-Prinzipien, in Deutschland.

Mit diesem Guide möchten wir dir das Wissen mitgeben, das wir selbst gern früher gehabt hätten. Gemeinsam mit Julia haben wir alles zusammengetragen, was im Alltag wirklich einen Unterschied macht.

Wir freuen uns, wenn du uns erzählst, wie es dir mit deiner neuen Routine geht.

Rebecca

Gründerin · links im Bild

Diana

Gründerin · rechts im Bild

AUF EINEN BLICK

Gesunde Zähne entstehen nicht beim Zahnarzt – sondern jeden Morgen und jeden Abend bei dir zu Hause.

- ✓ Morgens: Zunge schaben, 2 Min. mit Sensitive White – 1 Min. oben, 1 Min. unten
- ✓ Abends: Zahnseide, Zunge schaben, 2 Min. mit Sensitive Protect
- ✓ Nach dem Putzen nur ausspucken, nicht ausspülen
- ✓ Keine alkoholhaltigen Mundspülungen
- ✓ Tuben-Check: ohne SLS, Titandioxid und Mikroplastik
- ✓ Zahnfleisch blutet? Sanft weitermachen – nicht aufhören
- ✓ Nach Saurem 30 Minuten mit dem Putzen warten
- ✓ Lieber seltener naschen als ständig
- ✓ Bürstenkopf alle 3 Monate und nach jeder Erkältung wechseln, 2× im Jahr zur Kontrolle