

5 goldene Tipps vom Zahnarzt für eine zahngesunde Nacht!



1. Abends gründlich Zähne putzen!

Pflegen und putzen Sie Ihre Zähne und die Zwischenräume vor dem Schlafengehen besonders gründlich. Essen und trinken Sie nichts mehr zucker- oder säurehaltiges – ein Glas Wasser tut Ihnen gut! Ihr gesunder Zahnschmelz wird es Ihnen danken.



2. Ölziehen!

Durch Ölziehen verbessern Sie Ihre Entgiftung über Nacht und schützen Ihre Zähne durch eine Verbesserung des Mundmilieus.



3. Tragen Sie eine Entspannungsschiene!

Eine individuell für Sie, von Ihrem Zahnarzt, angefertigte Entspannungsschiene verhilft Ihnen zu mehr Entspannung im Schlaf. Ihre Muskulatur entspannt sich! Die Schiene wirkt wie eine Art Stoßdämpfer und dient zusätzlich als Schutz für Ihre Zähne!



4. Lassen Sie Ihre Zähne auf Störfelder untersuchen!

Störfelder können zu massivem Stress und somit zu unruhigem Schlaf führen. Suchen Sie deshalb einen Spezialisten für biologische Zahnheilkunde auf, um Ihren Mund- und Kieferbereich auf mögliche Störfelder untersuchen zu lassen.



5. Entspannen Sie sich!

Entspannen Sie aktiv Ihre Muskeln. Lassen Sie negative Gedanken, Ängste und alles Anstrengende los. Atmen Sie bewusst tief in Ihren Bauch ein und aus. Ein Gefühl der Dankbarkeit breitet sich in Ihrem ganzen Körper aus.

MEDIDENT BAVARIA®

Dr. Alexander Neubauer MVZ GmbH

Passauer Straße 20

94104 Tittling

Tel 08504 923650 | Fax 08504 923655

info@medident-bavaria.de | www.medident-bavaria.de



@zahnarztittling



@medidentbavaria



@MEDIDENT BAVARIA

