

Inhalt

Einleitung	9
Mythen rund um die Zahnpflege und den Zahnerhalt	11
Antibiotika	12
Empfindlichkeit	15
Weiße Flecken	17
Fluorid	21
Gene	25
Impfung	27
Karies	28
Konsequenz	30
Kreidezähne (MIH)	32
Mundgeruch	36
Mundspülung	40
Professionelle Zahnreinigung (PZR)	45
Putzdauer	49
Putztechnik	54
Timing	57

Unterwegs	59
Verfärbungen	62
Versiegelung (Fissurenversiegelung)	64
Weißzahnpaste	66
Zahnbürste	67
Zahnfleischentzündung	70
Zahnfleischrückgang	75
Zahnpasta	76
Zahnseide	78
Zungenschaber	81
Zwecklos	84
Zwischenraumbürste	87

Schöne und gesunde Zähne in jeder Lebenslage 91

Bottle-Syndrom	92
Daumennuckeln	93
Erfolg	95
Ernährung	96
Höhenmeter	100
Hormone	102
Kinder	103
Küssen	105
Leistung	112
Lippen	114
Bröckelige (Milch-)Zähne	116
Milchzahnpflege	117
Mundatmung	118

Mundtrockenheit	120
Schlucken	121
Schwangerschaft	123
Herausgeschlagene Zähne	128
Zähneknirschen	130
(Feste) Zahnsperre	131
Zahnsperre für Erwachsene	138
Zahnstein	142
Zahnzusatzversicherung	143

Alternative und komplementäre Methoden und Sichtweisen

Aktivkohle	146
Amalgam	148
Backpulver	151
Chili	153
Erdbeeren	155
Geschichte	156
Grüner Tee	160
Gymnastik	162
Immunsystem	164
Kokosöl	166
Kurkuma	168
Ölzehen	169
Organ-Zahn-Wechselbeziehung	170
Rohkost	173
Sauerstoff	174

Seelische Gesundheit	177
Störfelder	179
Tinnitus	182
Verspannungen	183
<i>Rund um den Zahnarztbesuch</i>	<i>187</i>
Angst	188
Betäubung	192
Bleaching	195
Geldgier	197
Implantate	202
Laser	203
Röntgen	204
Vollkeramik	208
Weisheitszähne	209
Wurzelkanalbehandlung	210
Zahnlücke	215
<i>Was erzählt mein Doc? Den Befund verstehen</i>	<i>217</i>
<i>Danksagung</i>	<i>221</i>
<i>Register</i>	<i>223</i>
<i>Anmerkungen</i>	<i>227</i>