

# **LISTERINE®**

## **So geht's – Die perfekte Zahnpflege in drei Schritten**

**Neuss, August 2009. Regelmäßige Mundhygiene ist die Basis für ein strahlendes Lächeln. Doch um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten, reicht Zähneputzen allein nicht aus. Denn: Bakterien setzen sich auch zwischen den Zähnen sowie im Mund- und Rachenraum fest. Mit der richtigen Zahnpflege lassen sich jedoch auch diese Stellen erreichen.**

### **Schritt 1 – Zähneputzen**

Die Zähne sollten zweimal täglich, morgens und abends jeweils nach den Mahlzeiten cirka zwei bis drei Minuten gründlich geputzt werden. Zahnärzte empfehlen die sogenannte „Bass-Technik“: Zahnbürste im Winkel von 45 Grad ansetzen und die Zähne mit sanftem Druck und kleinen Kreisbewegungen vom Zahnfleisch zu den Zähnen reinigen. Tipp: Da die Reinigungskraft der Zahnbürste mit der Zeit abnimmt, sollte sie alle sechs bis acht Wochen ausgetauscht werden. Zwischendurch die Bürste stets gut reinigen und vollständig trocknen lassen.

### **Schritt 2 – Zahnseide und/oder Zahnzwischenraumbürsten**

Im Laufe des Tages bildet sich auch in den Zahnzwischenräumen Zahnbelag. Außerdem setzen sich dort Essensreste fest und können zu echten Schmutzwinkeln werden. Zweiter Schritt in der perfekten Zahnpflege: die mechanische Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide. Am besten ein circa 40 Zentimeter langes Stück Zahnseide zwischen zwei Fingern aufspannen. Den Faden zwischen zwei Zähnen hindurchführen und auf beiden Seiten mehrmals sanft auf- und abwärts bis unter den Zahnfleischsaum bewegen. Für den

# LISTERINE®

nächsten Zwischenraum ein neues Stück Zahnseide verwenden. Übrigens: Bei größeren Abständen eignen sich auch Zahnzwischenraumbürsten.

## **Schritt 3 – Mundspülung**

Zahnseide und Zahnbürste reinigen nur 25 Prozent des Mundraums: die Zähne. Aber auch in allen anderen Bereichen des Mundes fühlen sich Bakterien wohl und können sich vermehren. Breiten sie sich ungehindert aus, sind Karies, Zahnfleischbluten, Parodontitis oder später sogar Zahnausfall mögliche Folgen. Deshalb empfehlen Zahnärzte eine antibakterielle Mundspülung, wie beispielsweise Listerine®. Listerine wirkt auch in den Bereichen, in denen sich Bakterien nicht durch mechanische Reinigung entfernen lassen. Einfach zusätzlich zum Zähneputzen und zur Zahnseide 30 Sekunden lang mit Listerine spülen – schon ist die Mundhygiene perfekt!

# LISTERINE®

Listerine® ist eine Marke der McNeil GmbH & Co. oHG und im Vertrieb der **Johnson & Johnson GmbH**. Das Unternehmen ist die deutsche Tochter des gleichnamigen globalen Konzerns. Mit rund 119.000 Mitarbeitern in mehr als 250 Firmen zählt Johnson & Johnson zu den weltweit größten Unternehmen der Gesundheitsfürsorge. Die Unternehmensphilosophie ist bei Johnson & Johnson von einem starken Leitmotiv geprägt – der Kultur der Fürsorge. Das Statement of Caring fasst dieses Selbstverständnis in Worte: „Für die Welt sorgen...beim Einzelnen beginnen®“. Grundlegend für die Entwicklung der Angebote sind die Zusammenarbeit mit Experten und das eigene Engagement in der Forschung. Mit den Geschäftsfeldern Consumer Healthcare, Pharma und Medical setzte der 1886 gegründete Konzern 2008 weltweit rund 63,7 Milliarden US-Dollar um. In Deutschland ist das Unternehmen im Bereich Consumer Healthcare mit einer Vielzahl bekannter Marken vertreten, unter anderem o.b., Carefree, Penaten, bebe Young Care, Listerine, Dolormin, Nicorette oder Compeed.

**Mehr zu Johnson & Johnson Consumer Healthcare Deutschland** unter:  
[www.jnjgermany.de](http://www.jnjgermany.de)

**Mehr zu Listerine** unter:  
[www.listerine.de](http://www.listerine.de)

## **Unser Service für Journalisten:**

Sie haben Fragen zu Listerine? Wir helfen Ihnen gerne weiter:

Johnson & Johnson-Pressbüro

c/o Pleon GmbH

Vanessa Stenzel / Inga Eppmann

Huschbergerstraße 6

40212 Düsseldorf

Tel.: 0211 9541-2445

Fax: 0211 551651

E-Mail: [pressebuero-jnj@pleon.com](mailto:pressebuero-jnj@pleon.com)