

## DER STIMULATOR MIT DER GUMMISPITZE (THE „SECRET“)



*Für die optimale Mundhygiene werden in unserer Praxis Zahnbürste, Stimulator, Zahnseide und Interdentalbürsten empfohlen.*

*Der Stimulator trägt wesentlich zur Verbesserung der Gesundheit des Zahnfleisches bei. Um dessen Wirkung besser verstehen zu können möchten wir gerne näher darauf eingehen.*

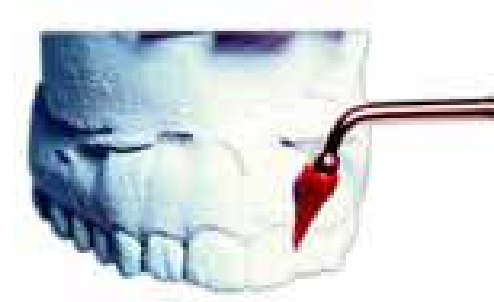
Der Stimulator besteht aus einer Gummispitze und einem Metallgriff. Die Gummispitze dient der Reduktion der Schwellung des Zahnfleisches. Diese Schwellung, Rötung und Blutung sowie die Schmerzen deuten auf eine parodontale Erkrankung hin. Unter parodontal versteht man den Zahnhalteapparat, welcher sich in Zahnfleisch, Knochen, Haltefasern und Zahn gliedert.

Der Stimulator sollte von beiden Seiten her gebraucht werden, d.h. sowohl von der Zungen- als auch von der Wangenseite. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Gummispitze des Stimulators maximalen Kontakt mit dem Zahnfleisch zwischen den Zähnen hat. Der Stimulator übernimmt hiermit die gleiche Funktion wie dies die Muskeln in unserem Körper tun. Mit dem Stimulator wird im eigentlichen Sinne das Zahnfleisch trainiert. Lassen Sie uns kurz diesen Vorgang genauer erklären:

- Das Blut ernährt und entschlackt gleichzeitig jede Zelle unseres Körpers
- Ohne unsere Muskeln würde das Blut auf Grund der Schwerkraft im Gewebe versickern und könnte somit nicht mehr zum Herzen zurückgeführt werden. Dies bedeutet, dass wir unsere Muskeln zur Aufrechterhaltung einer guten Blutzirkulation brauchen.
- Mit dem Stimulator wird also das Zahnfleisch trainiert und zu einer besseren Blutzirkulation angeregt, was schliesslich zu einem starken gesundem Gewebe führt.
- Das Herz ist die Hauptpumpe für unsere Blutzirkulation, doch alleine und ohne zusätzliche Muskelkraft, welche das Blut zum Herzen zurückführt, wäre es nicht imstande die Blutzirkulation aufrecht zu erhalten.
- Aus diesem Grund ist die körperliche Fitness von grösster Bedeutung um ein gesundes Leben führen zu können
- Körperliche Fitness bedeutet also die Spannkraft der Muskeln möglichst hoch zu halten, damit eine gute Blutzirkulation erzielt werden kann, und somit die optimale Ernährung und Entschlackung einer jeder Zeller gewährleistet wird

Wenn nun ein Patient an einer Zahnfleischerkrankung leidet bedeutet dies, dass die Zellen des Zahnfleisches in der Regel zuwenig ernährt bzw. die Abfallstoffe ungenügend abtransportiert werden. Dieses Defizit an Ernährung beruht auf eine mangelhafte Blutzirkulation. Eine ungenügende Blutzirkulation ist die direkte Folge fehlender Spannkraft des Zahnfleisches. Es ist bekannt, dass das Zahnfleisch ein hohes Genesungspotential aufweist und innerhalb kürzester Zeit regeneriert. Das Erfolgsrezept liegt in der regelmässigen Anwendung des Stimulators.

## GEBRAUCHSANWEISUNG



**MERKE:** Stellen Sie sich vor, Sie würden während zwei Minuten eine kleine Fläche ihres Unterarmes massieren. Die massierte Hautpartie wird nach zwei Minuten rot. Diese Rotfärbung ist die direkte Folge der Massage, welche lokal eine erhöhte Blutzirkulation provoziert. Genau dies wollen wir mit dem Stimulator auch erreichen.

- a) Die Stimulatorspitze sollte auf der Papille, dem Zahnfleisch zwischen den Zähnen positioniert werden und nun mit maximaler Kraft eingedrückt werden. Die Schmerzschwelle sollte dabei nicht überschritten werden. Ein gewisser Diskomfort kann jedoch trotzdem verspürt werden.
- b) Die Stimulatorspitze sollte mit dem richtigen Winkel dem Zahnfleisch aufgelegt werden und zwar so, dass die Hälfte der Spitze das Zahnfleisch zwischen den Zähnen bedeckt. Die Spitze sollte dabei dem Zahnfleisch dicht anliegen um eine maximale stimulierende Wirkung erzielen zu können. Doch nur mit dem Auflegen alleine ist es noch nicht getan, denn jetzt müssen Sie mit einer leichten Massage beginnen.
- c) Die Stimulatorspitze sollte nun im Zahnfleischdreieck zwischen den Zähnen auf und ab, nach links und nach rechts bewegt werden und zwar während 10 Sekunden auf der Innenseite auch auf der Aussenseite.
- d) Nach 10 Sekunden geht man zum nächsten Zahnfleischdreieck über und beginnt wieder mit dem gleichen Prozess. Wenn man noch alle Zähne besitzt so wären dies 60 Stellen welche massiert werden müssen (Innen- und Aussenseite).  
60 × 10 Sekunden ergeben 600 Sekunden oder anders ausgedrückt 10 Minuten.

Bevor Sie finden diese Übungen nehmen zu viel Zeit ein, sollten Sie realisieren, dass der Stimulator ohne Probleme während alltäglichen Tätigkeiten benutzt werden kann wie zum Beispiel beim Fernsehen, Lesen, Autofahren oder einfach nach dem Abendessen. Die Zeit sollte nicht zu Ihrem Feind werden. Seien Sie kreativ und finden Sie die Zeit um die Gesundheit Ihrer Zähne zu verbessern.

**MERKE:**

*Ein paar Minuten täglicher Massage ersparen Ihnen viele Stunden auf dem Zahnarztstuhl.*

Weitere Informationen erhalten Sie unter folgender Adresse: [www.saveyourteeth.ch](http://www.saveyourteeth.ch)