

# FIT IM PRAXIS-ALLTAG

## 3 Tipps zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens

In der Zahnarztpraxis steht das Wohl der Patienten an erster Stelle. Dabei liegt es auch im Interesse des Patienten, dass Zahnarzt und Praxisteam möglichst entspannt und voll leistungsfähig sind.



### TIPP 2



Quellen

### TIPP 1

#### PRÄVENTION UND LINDERUNG VON ORTHOPÄDISCHEN BESCHWERDEN

Wer viel Zeit am Behandlungsstuhl verbringt, leidet häufig an muskulären Beschwerden und Verspannungen. Es empfiehlt sich daher, eine symmetrische Arbeitshaltung einzunehmen und dabei folgende Punkte zu berücksichtigen:<sup>1-4</sup>

- Der Arbeitsstuhl sollte aus einer kleinen horizontalen Sitzfläche mit einem nach vorn hin abgewinkelten Abschnitt bestehen, der die Oberschenkelunterseiten druckfrei unterstützt.<sup>3</sup>
- Der Patientenstuhl soll so designt sein, dass er die Bewegungsfreiheit der Teammitglieder nicht einschränkt und gleichzeitig ermöglicht, dass der Kopf des Patienten in drei Richtungen bewegt werden kann.

#### DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Neben der ergonomisch korrekten Arbeitshaltung leistet auch eine zahngesunde Ernährung einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden des Praxispersonals. Statt dem Snacken von Süßigkeiten empfiehlt es sich, häufiger zu frischem Gemüse und Obst mit einem geringen Fruchtzucker- und Fruchtsäuregehalt zu greifen.<sup>5</sup>

### TIPP 3

#### MUNDSPÜLUNGEN FÜR DIE 3-FACH-PROPHYLAXE UND EINEN GESUNDEN MUNDRUM

Wenn tagsüber doch einmal Klebriges, Süßes oder Säurehaltiges konsumiert wird, ist eine gründliche Zahn- und Mundpflege besonders wichtig. Neben der mechanischen Zahnpflege sollten Listerine® Mundspülungen beim Praxisteam ebenso wie bei den Patienten im Rahmen der täglichen 3-fach-Prophylaxe zum festen Bestandteil der häuslichen Mundhygiene werden. Zweimal täglich nach dem Zähneputzen angewendet, ergänzen Mundspülungen von Listerine® die tägliche Mundpflege-Routine ideal. Zudem bestätigt die S3-Leitlinie *Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis*,<sup>6</sup> dass sich Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung (wie Listerine®) gut zur Vorbeugung von Plaque und Gingivitis eignen.

Mehr News und

**GRATIS**

Servicematerial + Produktmuster

Jetzt anmelden: [www.listerineprofessional.de](http://www.listerineprofessional.de)



**LISTERINE**