

Listerine
(Johnson & Johnson)
[Infos zum Unternehmen]



Literatur



In der Zahnarztpraxis steht das Wohl der Patienten meist an erster Stelle. Die Bedürfnisse des Personals bleiben dabei nicht selten auf der Strecke. Dabei liegt es auch im Interesse des Patienten, dass Zahnarzt und Praxisteam entspannt und voll leistungsfähig sind.



© Listerine/Johnson & Johnson

Fit im Praxisalltag

Drei Tipps zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens

Mit dem richtigen Equipment, dessen korrekter Einstellung und der consequenten Durchführung einfacher Maßnahmen, ist es möglich, auch im stressigen Praxisalltag für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

Tipps 1: Prävention und Linderung von orthopädischen Beschwerden

Wer viel Zeit am Behandlungsstuhl verbringt, leidet häufig an muskulären Beschwerden und Verspannungen. Hauptursache dafür ist eine statisch belastende Körperhaltung, die am Behandlungsstuhl häufig über einen längeren Zeitraum eingenommen wird.¹ Es empfiehlt sich daher, eine symmetrische Arbeitshaltung einzunehmen und dabei folgende Punkte zu berücksichtigen²⁻⁵:

- Der Arbeitsstuhl sollte aus einer kleinen horizontalen Sitzfläche mit einem nach vorne hin abgewinkelten Abschnitt bestehen, der die Oberschenkelunterseiten druckfrei unterstützt.³
- Der Patientenstuhl sollte 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.

Tipps 2: Die richtige Ernährung

Neben der ergonomisch korrekten Arbeitshaltung leistet auch eine zahn-gesunde Ernährung einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden des Praxispersonals. Was die Dentalhygienikerin oder Prophylaxefachkraft ihren Patienten Tag für Tag predigt, hat auch im Team seine Gültigkeit: Statt dem Snacken von Süßigkeiten empfiehlt es sich, häufiger zu frischem Gemüse und Obst mit einem geringen Fruchtzucker- und Fruchtsäuregehalt zu greifen.⁶

Tipps 3: Mundspülungen für die 3-fach-Prophylaxe und einen gesunden Mundraum

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 aller Altersklassen im Rahmen der täglichen 3-fach-Prophylaxe zum festen Bestandteil der häuslichen Mundhygiene werden. Zweimal täglich (morgens und abends) nach dem Zähneputzen angewendet, ergänzen Mundspülungen von Listerine® die tägliche Mundpflegeroutine ideal.



Kontakt

**Listerine
Johnson & Johnson GmbH**
Johnson & Johnson Platz 2, 41470 Neuss
Tel.: 0800 26026000
www.listerineprofessional.de

Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Herstellern bzw. Vertreibern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.