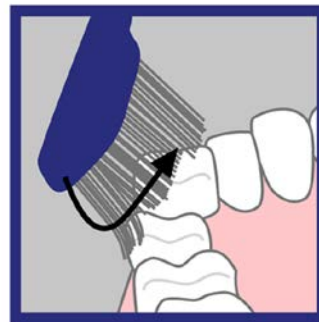
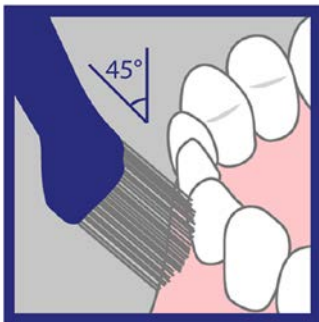


Die richtige Mundhygiene für Zuhause

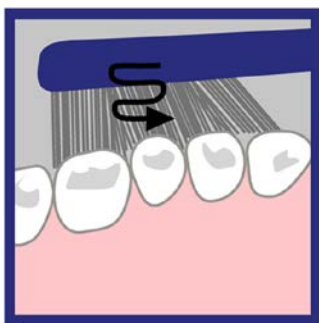
Richtiges Zähneputzen mit der Modifizierten "Bass-Technik"

Wenn Zahnbeläge mit der Bürste einfach weggeschrubbt werden, entstehen tiefe Rillen an den empfindlichen Zahnhälsen. Ursache ist eine zu harte Zahnbürste, die zu fest angedrückt wird. Viel schonender für Zähne und Zahnfleisch und damit für alle empfehlenswert ist die sog. modifizierte "Bass-Technik" beim Zähneputzen.

- 1) Die Zahnbürste im 45° Winkel an das Zahnfleisch und die Zähne anlegen. Die Borsten leicht gegen Zähne und Zahnfleisch drücken.
- 3) Abschließend erfolgt eine auswischende Drehbewegung über den Zahn in Richtung der Kaufläche.



- 2) Um den Belag zu lösen, wird die Bürste an jeder Zahnfläche unter Beibehaltung des 45°-Winkels auf der Stelle hin und her gerüttelt.
- 4) Reinigen Sie Ihre Zähne systematisch: Zuerst die Außenflächen, dann die Innenflächen und zuletzt die Kauflächen.



- 5) Der Putzdruck sollte ca. 100 g betragen (Tipp: Testen Sie den richtigen Auflagedruck mit Hilfe einer Küchenwaage). Entscheidend für eine gute Reinigung ist nicht der Putzdruck, sondern die Putzdauer und die Putztechnik.

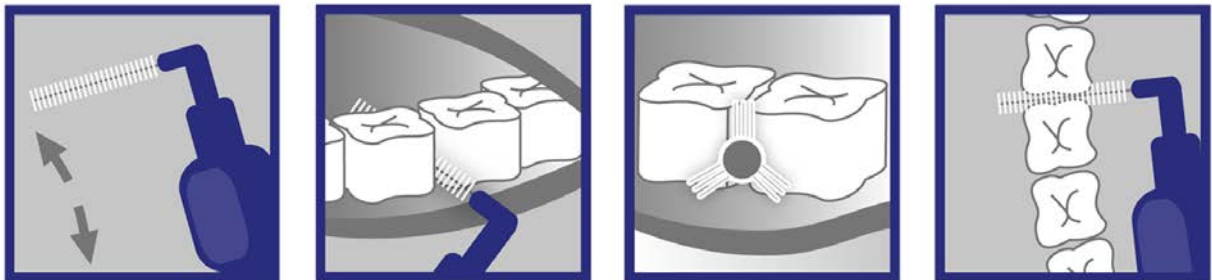
Tipp: Nach dem Zähneputzen sollte man den Mund mit nur wenig Wasser ausspülen. Es ist nämlich wichtig, dass die Fluoridmenge aus der Zahnpasta lange in der Mundhöhle verbleibt, weil dadurch ein wirksamer Schutz vor Karies möglich wird.

Tipp: Zähneputzen nach dem Essen ist grundsätzlich sinnvoll. Doch bei säurehaltigen Lebensmitteln und Getränken (z. B. Limo, Weißwein, Joghurt, Salatsauce und Südfrüchte) ist Vorsicht geboten. Denn die Säure entzieht dem Zahn Kalzium, wodurch der Zahnschmelz weich wird. Beim Zähneputzen wird der Schmelz durch die mechanischen Bewegungen der Bürste geschädigt. Das kann vermieden werden, wenn zwischen Verzehr und Zähneputzen mindestens eine halbe Stunde, besser eine Stunde liegt.

Richtige Benutzung von Interdentalbürstchen

Feine Bürstchen sind optimal zur Reinigung schwer zugänglicher Stellen zwischen den Zähnen, unter Brücken und Stegen und an Implantaten. Jeder Zahnzwischenraum sollte mit einer Interdentalbürste in der optimalen Größe (Dicke) gereinigt werden.

Das heißt: Bei größeren Zahnzwischenräumen brauchen sie ein größeres Bürstchen, bei engeren Zahnzwischenräumen (meist im Frontzahnbereich) sollten Sie eine ganz feine Interdentalbürste verwenden. So erreichen Sie in jedem Zahnzwischenraum die optimale Reinigung.



Richtiges Benutzen von Zahnseide

Eine regelmäßige, am besten tägliche Anwendung von Zahnseide ist wichtig, um die Zahnzwischenräume zu reinigen und dadurch vor Karies zu schützen. Eine gute Zahnseide ist reißfest und fasert nicht auf. Ist sie mit Aminfluorid getränkt, reinigt sie nicht nur hervorragend, sondern bietet zusätzlichen Kariesschutz im Zahnzwischenraum.

- 1) Ca. 50 cm Faden abtrennen.
- 2) Faden um die Mittelfinger beider Hände wickeln und im Oberkiefer mit den Daumen und im Unterkiefer mit den Zeigefingern verwenden.
- 3) Legen Sie die Zahnseide auf einen Zahnzwischenraum und führen Sie sie mit einem Ruck zwischen die Zähne. Am Kontaktpunkt zum Nachbarzahn müssen Sie wahrscheinlich etwas Kraft aufwenden. Vermeiden Sie dabei Verletzungen des Zahnfleisches.
- 4) durch Auf- und Ab-Bewegungen wird die Plaque entfernt

