

Beläge werden sanft weggerüttelt

Auf die häusliche Mundhygiene und Zahnpflege kann nicht verzichtet werden.

Damit die Plaque (Bakterienfilm) gründlich entfernt werden kann, sollten die Zähne wie folgend beschrieben geputzt werden:

Gewöhnen Sie sich ein System an, so wird kein Zahn vergessen.

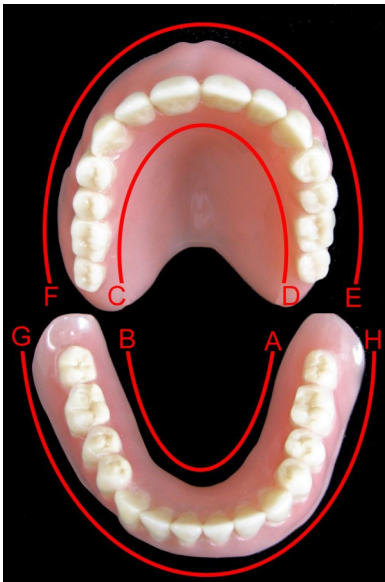
Z.B. erst die Innenflächen (A-B, C-D),

dann die Außenflächen (E-F, G-H)

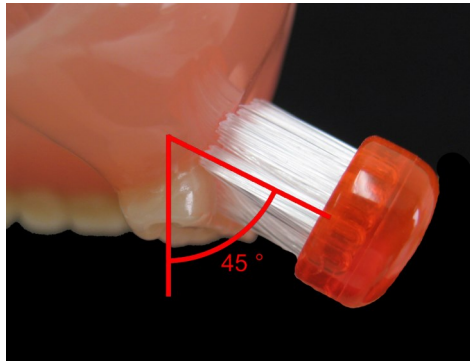
und schließlich die Kauflächen.

Mit kleinen rüttelnden Bewegungen werden die Beläge Zahn für Zahn sanft weggerüttelt (Bass-Methode).

Dazu stellen Sie die Zahnbürste im 45°-Winkel an. So entfernen Sie die Beläge über und unter dem Zahnfleisch.



Reinigen Sie zunächst die Innenflächen Ihrer Zähne mit kleinen rüttelnden Bewegungen.



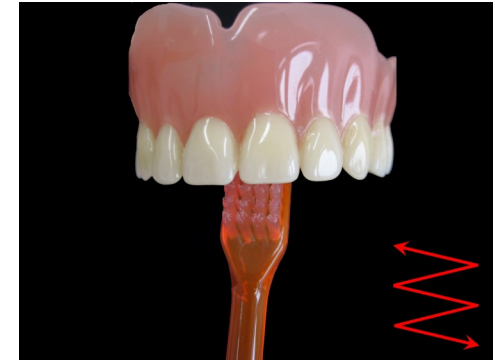
Starten Sie im Unterkiefer hinten links und putzen Sie entlang aller Zähne bis hinten rechts (A-B).

Danach ist der Oberkiefer in umgekehrter Reihenfolge dran (C-D).



Damit Sie die äußeren Flächen der Seitenzähne besser erreichen können, sollten Sie den Mund nicht zu weit öffnen.

Die Schneidezähne reinigen Sie von innen am besten mit sanften senkrechten Rüttelbewegungen.



Die Außenflächen Ihrer Zähne reinigen Sie genauso: schräg angestellte Zahnbürste, rüttelnde Bewegungen.

Starten Sie im Oberkiefer hinten links und reinigen Sie alle Zähne, bis Sie rechts hinten ankommen (E-F). Putzen Sie dann den Unterkiefer in umgekehrter Reihenfolge (G-H).



Zuletzt reinigen Sie die Kauflächen ebenfalls mit rüttelnden Bewegungen.

Sie brauchen kaum Kraft beim Zähne-putzen anwenden, sanfter Druck und eine weiche bis mittelharte Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf genügen.

Zu einer perfekten Mundhygiene brauchen Sie jetzt nur noch die Zahnzwischenräume zu pflegen. Dies können Sie am besten mit Zahnseide – oder bei etwas größeren Zwischenräumen– auch mit speziellen Zahnzwischenraumbürsten.



Nehmen Sie ein ausreichend langes Stück Zahnseide. Fädeln Sie dieses vorsichtig in den Zahnzwischenraum ein um das Zahnfleisch nicht zu verletzen. Dann bewegen Sie an jeder der benachbarten Zahnflächen die Zahnseide auf und ab. So entfernen Sie die anhaftenden Beläge.

Anschließend wechseln Sie zum nächsten Zahnzwischenraum mit einem frischen Stück Zahnseide.

Eine in der Größe auf Ihre Zahnzwischenräume abgestimmte Zahnzwischenraumbürste führen Sie vorsichtig zwischen die Zähne und reinigen mit sanften Bewegungen den Zahnzwischenraum.

Anschließend spülen Sie das Bürstchen kurz aus und setzen die Reinigung im nächsten Zahnzwischenraum fort. Bei der Auswahl der richtigen Bürstchengröße helfen wir Ihnen gerne.

Vergessen Sie nicht, auch Ihre Zunge zu reinigen. In der rauen Oberfläche nisten sich gerne Bakterien ein. Mit speziellen Bürsten, sogenannten Zungenreinigern, streichen Sie einfach mehrmals über Ihre Zunge.

Die Umstellung auf eine neue Putztechnik ist zeitintensiv. Versuchen Sie sich mit Hilfe eines Spiegels die Zähne zu putzen, um sich selber zu kontrollieren. Bei Ihren regelmäßigen Terminen zur Zahnreinigung trainieren und verfeinern wir mit Ihnen die neue Technik weiter.

Wenn Sie Schwierigkeiten bei der Anwendung der o.g. Technik haben, sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Termin an. Wir sind Ihnen gerne bei der Demonstration und der Auswahl der für Sie optimalen Pflegeprodukte behilflich.



Die richtige Putztechnik

Zahnarztpraxis Dr. Georgia Karageorgi und Kollegen

Georgstr. 2

30159 Hannover

Tel.: 0511 _ 32 82 92

Fax.: 0511 _ 23 52 213

info@mein-zahnarzt-hannover.de

www.mein-zahnarzt-hannover.de