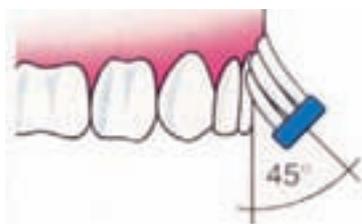


Eine Anleitung für Erwachsene

Zähne putzen – aber richtig

So verhindern Sie Karies und Parodontitis

Die hier vorgestellte Zahnputz-Technik vereinigt herkömmliches Zähneputzen mit wirkungsvoller Massage zur Kräftigung des Zahnfleisches.



Um gleichzeitige Zahn- und Zahnsaum-Pflege zu bewirken, setzen wir die Zahnbürste anders als gewohnt an, nämlich in einem Winkel von 45°, zum Zahnfleisch gerichtet. Wir gehen abschnittsweise vor, um alle Zahnflächen vollständig zu erreichen:

1. Oberkiefer



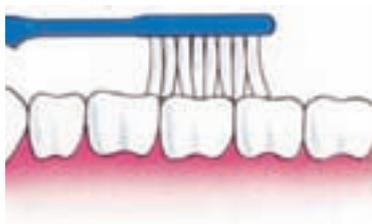
Zunächst setzen wir bei halbgeöffnetem Mund die Bürste rechtshändig (Linkshänder machen es umgekehrt!) auf die Oberkieferzähne, und zwar im 45°-Winkel halb auf das obere Zahnfleisch, halb auf die Zähne. Nun werden Zahnfläche und Zahnfleisch-Saum mit leichtem Druck in kreisenden Bewegungen von rechts nach links von Zahn zu Zahn massiert. Es wird beim rechten hintersten Backenzahn begonnen und langsam zum linken hintersten Backenzahn hingearbeitet. Dann bürsten wir auf die gleiche Weise zurück.

2. Unterkiefer



Für das Bürsten der Unterkieferzähne drehen wir die Bürste so, dass die Borsten nun im Winkel von 45° nach unten zum Zahnfleisch stehen. Dann werden Zähne und Zahnfleisch des Unterkiefers wie zuvor beim Oberkiefer kreisend gebürstet. Begonnen wird wieder bei den rechten hintersten Backenzähnen, von dort langsam auf die linke Seite hinarbeiten. Wichtig ist, dass der 45°-Winkel der Zahnbürste dabei auch im Bereich der Backenzähne beibehalten wird.

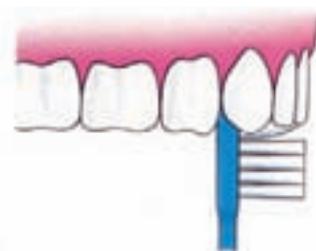
3. Kauflächen



Nun putzen wir gründlich die oberen und unteren Kauflächen Zahn für Zahn in kreisender Bewegung, erst die linken oberen, dann die rechten oberen, danach die linken unteren, schließlich die rechten unteren.

4. Innenseiten Oberkiefer

Die Reinigung der Innenseiten der Zähne wird leider oft vernachlässigt. Um auch hier Zahnfleischsaum und Zahnflächen vollständig zu erreichen, wird im oberen Bereich die Zahnbürste schräg von innen ange-setzt und immer auch das Zahnfleisch mitmassiert. Zuerst wird auch hier der obere Bereich (von den Backenzähnen ausgehend) in leicht rüttelnden Bewegungen geputzt.



5. Innenseiten Unterkiefer

Genauso gehen wir auch für die Innenseiten der Unterkieferzähne vor. Wir halten die Bürste dabei schräg an die Innenseite der Zähne. Anschließend spülen wir gründlich den Mund aus.



6. Zwischenräume

Auch bei konsequenter Anwendung dieser Methode (Zeit: mindestens drei Minuten!) haben wir die Zahnzwischenräume nicht vollständig erreicht, da dort die Borsten nur unzureichend eindringen können. Deshalb sollten wir Zahn-hölzchen verwenden und möglichst einmal täglich zusätzlich „fädeln“, d. h. die Zahnzwischenräume mit einer leicht gewachsenen Zahnseide reinigen. Dabei wird die über die Finger gespannte Zahnseide mit sanften Bewegungen in den Zahnzwischenräumen bis in den Zahnfleischsaum hin und her geführt.