

INTERDENTAL-BÜRSTCHEN

Interdental-Bürstchen gibt es in verschiedenen Ausführungen, entscheiden Sie zusammen mit Ihrer Prophylaxehelferin, welche Bürstchen für Sie geeignet sind.

Schieben Sie das Interdental-Bürstchen in den Zahnzwischenraum und bewegen Sie es etwa zehnmal hin und her.

Die Bürstchen können mehrfach verwendet werden, sollten deswegen nach Gebrauch gründlich abgespült werden.

ZUNGENREINIGUNG

Bitte vergessen Sie auch nicht, Ihre Zunge zu reinigen. Um dem Bakterienrasen dauerhaft zu Leibe zu rücken, sollte der Zungenreiniger zweimal täglich - morgens und abends - zum Einsatz kommen. Durch die regelmäßige Anwendung eines Zungenreinigers geht der Zungenbelag deutlich zurück. Der Mundgeruch verringert sich. Zahnbeläge nehmen bis zu 30% ab.

MUNDSPÜLLÖSUNGEN

Mundspüllösungen bieten eine zusätzliche Prophylaxe gegen Karies und Zahnfleisch-erkrankungen.

Sowohl fluoridhaltige (z.B. Meridol), als auch chlorhexidinhaltige Mundspüllösungen (z.B. Chlorhexamed) sind sehr effektiv. Lassen Sie sich von uns beraten, denn nicht alle Lösungen sind für den Dauergebrauch geeignet.

KAUGUMMI MIT XYLIT

Xylit ist ein Zucker-Austauschstoff mit einer starken karieshemmenden Wirkung.

Insbesondere Xylit-Kaugummis stellen heute eine wirksame Waffe im Kampf gegen Karies dar.

Wir empfehlen:

Kauen Sie zwei- bis dreimal täglich nach den Mahlzeiten oder nach den Zwischenmahlzeiten zehn Minuten Xylit-Kaugummis.



Ihre Mundhygiene

Die optimale Reinigung

Dieser Ratgeber gibt Ihnen Tipps zu Ihrer optimalen Mundhygiene.

 **Ulrich Finzler**
ZAHNARZT

FRANKENSTR. 2 56068 KOBLENZ
TEL. 02 61 – 3 22 48

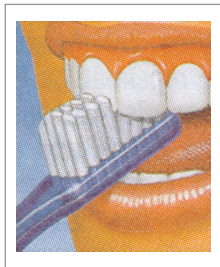
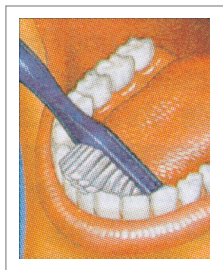
 **Ulrich Finzler**
ZAHNARZT

Die optimale Mundhygiene

Richtiges Zähneputzen fängt mit der Wahl einer richtigen Zahnbürste an. In der Regel gilt: Wählen Sie eine mittelharte Zahnbürste mit einem kleinen Borstenkopf aus.

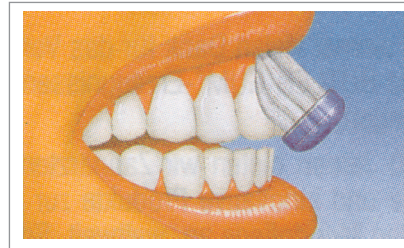
Die für Sie richtige Methode wählen Sie am besten mit Ihrer Prophylaxe-Helferin aus.

Wichtig beim Zähneputzen ist, dass Sie auch den Bereich des Übergangs zwischen Zahnfleisch und Zahn gründlich reinigen. Setzen Sie deswegen die Bürste schräg auf den Übergang zwischen Zahn und Zahnfleisch an (siehe Grafik).



Machen Sie kleine hin- und hergehende oder kreisende Bewegungen. Die Borsten der Zahnbürste bleiben fast auf der Stelle. Versuchen Sie die Borsten mit nur sanftem Druck in die Räume zwischen den Zähnen und den Backenzähnen zu schieben.

Putzen Sie in feststehender Reihenfolge die Außen- und die Innenseiten sowie die Kauflächen der Zähne. Lassen Sie keine einzige Stelle aus.



Achten Sie auch auf die Innenseite der Frontzähne und auf die Rückseite der letzten Backenzähne.

Nehmen Sie sich Zeit beim Putzen! Setzen Sie sich ruhig dazu hin. Putzen Sie sorgfältig, immer nur mit sanftem Druck

Im Allgemeinen gilt:

Zweimal am Tag putzen, wobei einmal am Tag äußerst gründlich!

Morgens vor dem Frühstück und abends vor dem „Schlafengehen“.

Die Reinigung der Zahnzwischenräume

Die Anwendung: Die richtige Anwendung von Zahnseide ist einfacher als man glaubt, aber Sie müssen es anfangs natürlich üben. Nehmen Sie ungefähr 40 cm Zahnseide und wickeln Sie die Enden um die beiden Mittelfinger. Lassen Sie dabei die Daumen und Zeigefinger frei, um die Zahnseide führen zu können. Die Arbeitslänge sollte nicht mehr als 3 cm sein.

Führen Sie die Zahnseide vorsichtig und mit hin und hergehenden Bewegungen zwischen den Zähnen entlang.

Ziehen Sie dann die Zahnseide um einen der beiden Zähne. Führen Sie die Zahnseide mit kleinen vertikalen Bewegungen mehrmals bis etwas unter das Zahnfleisch, aber gehen Sie nicht soweit, dass das Zahnfleisch weh tut. Jetzt reinigen Sie auf die gleiche Weise den angrenzenden Zahn.

Schließlich holen Sie die Zahnseide mit hin- und hergehenden Bewegungen aus dem Zahnzwischenraum hervor. Auf diese Weise können auch die Zahnzwischenräume der Backenzähne gereinigt werden.

So fahren Sie fort, bis alle Zahnzwischenräume gereinigt sind.