



Zahnarztpraxis Poststraße

Die Profis für Prophylaxe und Parodontologie in der City

Gebrauchsanweisung für Zahnseide

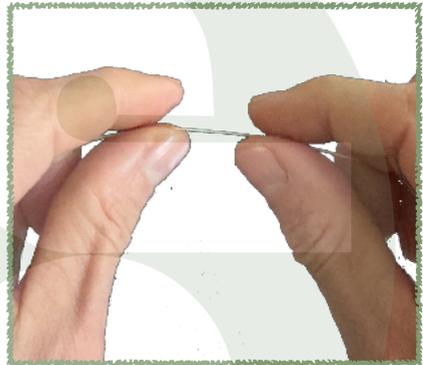
Passen Interdentalbürsten nicht zwischen die Zähne sollte in der Regel Zahnseide verwendet werden. Zahnseide ist in verschiedenen Stärken und Typen sowie mit oder ohne Wachsschicht erhältlich. Bei ausreichend Platz zwischen den Zähnen empfiehlt es sich, statt der dünneren Zahnseide das etwas dickere Tape zu verwenden.

Anleitung

- Verwenden Sie Zahnseide *1x täglich*
- Nehmen Sie etwa *40 cm* Zahnseide und wickeln Sie die Enden locker *um die Mittelfinger*. Zwischen den Mittelfingern *10 cm* Platz lassen. Halten Sie dann die Zahnseide straff *zwischen Daumen und Zeigefinger*, sodass etwa *3 cm* zwischen den *Daumen* verbleiben.

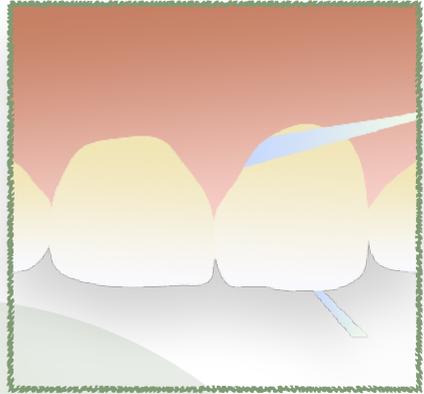
Alternativ kann auch eine Schleife oder ein Kreis aus Zahnseide geformt werden.

- Lassen Sie das straff gespannte Stück Zahnseide mit einer *sägenden Bewegung* zwischen den *Kontaktpunkten* der Zähne *hindurch gleiten*. Dies ist bei engstehenden Zähnen schwierig. Vermeiden Sie, dass die Zahnseide zu schnell zwischen die Zähne



rutscht, da durch dieses „Floppen“ das Zahnfleisch beschädigt werden kann.

- Legen Sie die Zahnseide in einer „U“-Form um einen der Zähne, drücken Sie die Zahnseide fest gegen die Zahnoberfläche und lassen Sie sie vorsichtig knapp unter das Zahnfleisch gleiten, nochmals mit einer sägenden Bewegung.
- Ziehen Sie die Zahnseide mit einer sägenden Bewegung bis zum Kontaktpunkt und wiederholen Sie den Vorgang am anderen Zahn, der an diesen Zahnzwischenraum grenzt.
- Entfernen Sie die Zahnseide erneut mit einer sägenden Bewegung aus dem Zwischenraum und wiederholen Sie diesen Vorgang für alle anderen Zwischenraumbereiche.
- Verwenden Sie für jeden einzelnen Zwischenraum ein sauberes Stück Zahnseide, indem Sie einen Teil davon von einem Mittelfinger abwickeln und um den anderen Mittelfinger wickeln.



Seien Sie nicht beunruhigt, wenn das Zahnfleisch anfangs blutet. Dies bedeutet nicht, dass das Zahnfleisch verletzt, sondern durch vorhandene Beläge entzündet ist. Das Bluten ist während der ersten Woche normal. Durch die regelmäßige Verwendung der Zahnseide wird die Entzündung und somit die Blutung bald abklingen. Mit dem Abklingen der Entzündung werden die Zahnzwischenräume etwas größer.