



Zahnarztpraxis Poststraße

Die Profis für Prophylaxe und Parodontologie in der City

Zähneputzen mit einer Handzahnbürste

Um die Putzdauer von mindestens 2 Minuten effizient zu nutzen, ist es wichtig die Zähne in einer *festen Reihenfolge* zu putzen. So wird verhindert, dass bestimmte Bereiche ausgelassen werden und hier die Plaque wachsen kann.

Mit der Zahnbürste können Sie nur 60% der Zahnoberflächen reinigen. Deshalb müssen Sie *zusätzlich Hilfsmittel zur Zwischenraumreinigung* anwenden.

Anleitung

- Wählen Sie in der Regel eine Bürste mit *mittelharten Borsten* - (medium) es sei denn wir geben in Ausnahmefällen abweichende Empfehlung.
- Halten Sie die Bürste fest und setzen Sie die Borsten schräg *an den Rand Ihres Zahnfleisches im 45°-Winkel* an. Fühlen Sie, wie ein Teil der Borsten den Zahnfleischrand berührt.
- Legen Sie die Bürste gegen den Backenzahn und führen Sie *kurze Vor- und Rückbewegungen* aus.
- Bürsten Sie von hinten nach vorne und versuchen Sie, die Bürstenabschnitte zu überlappen.
- Halten Sie den Bürstenkopf immer



waagrecht, wenn Sie die Außenflächen der Zähne reinigen. Es ist einfacher, den Kopf senkrecht zu halten, wenn die Innenflächen der oberen und unteren Zähne geputzt werden.

- Legen Sie innen im Unterkieferseitenzahnbereich die Zahnbürste unter die Zunge.
- Vermeiden Sie zu viel Druck und schnelle Bewegungen.
- Achten Sie darauf, den Kontakt mit dem Zahnfleischrand zu spüren.
- Putzen Sie nicht mehr als zwei Zähne gleichzeitig.
- *Beginnen Sie immer hinten* und arbeiten Sie sich langsam nach vorne.
- Halten Sie beim Reinigen der Zähne die *gleiche Putzreihenfolge* ein. Bürsten Sie zum Beispiel die Innenseite des linken Unterkiefers (15 Sekunden) und dann die Innenseite rechts (15 Sekunden). Bürsten Sie dann links außen (15 Sekunden), gefolgt von rechts außen (15 Sekunden). Wiederholen Sie die gleiche Sequenz im Oberkiefer. Abschließend bürsten Sie die Kauflächen mit kleinen Schrubbewegungen.
- Nutzen Sie einen *Timer*, da die Zeit sonst in der Regel überschätzt wird.
- Reinigen Sie die Bürste, wenn Sie fertig sind.
- Ersetzen Sie die Bürste, wenn sich die Borsten zu biegen oder zu spreizen beginnen.

