



Zahnarztpraxis Poststraße

Die Profis für Prophylaxe und Parodontologie in der City

Zähneputzen mit einer elektrischen Zahnbürste

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. Es gibt eine Vielzahl an Studien zum Vergleich von Hand- und elektrischen Zahnbürsten. Mit beiden ist eine gute Mundhygiene möglich. Jedoch ist eine elektrische Zahnbürsten effizienter und die Anwendung wird oft als einfacher empfunden.

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

Anleitung

- Fassen Sie die Bürste mit der Handfläche so an, dass die Borsten etwas *zum Zahnfleisch abgewinkelt* sind (*70° Winkel*). Versuchen Sie, die *längeren Borsten zwischen die Zähne* eindringen zu lassen.
- Achten Sie darauf, dass die Borsten Ihr *Zahnfleisch berühren*.
- Schalten Sie die Bürste ein, setzen Sie den Kopf auf den *letzten Zahn im Mund* (überprüfen Sie den Winkel) und bewegen Sie den Bürstenkopf allmählich (über etwa 2 Sekunden) *von der Rückseite zur Vorderseite dieses Zahnes*.



- Beginnen Sie immer hinten und arbeiten Sie sich langsam nach vorne.
- Versuchen Sie, den *Konturen sowohl der Zähne als auch des Zahnfleisches zu folgen*. Setzen Sie den Bürstenkopf auf den nächsten Zahn und wiederholen Sie diesen Vorgang.
- Lassen Sie die elektrische Zahnbürste die Arbeit machen. Es ist nicht notwendig, fest zu drücken oder zu bürsten.
- Verwenden Sie einen *Timer*! Viele Bürsten geben nach 30 Sekunden irgendeine Form von Signal ab. Dies ist der Punkt, an dem Sie zu einem neuen Teil des Mundes übergehen.
- Halten Sie beim Reinigen der Zähne die *gleiche Putzreihenfolge* ein. Bürsten Sie z.B. 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.
- Bei Patienten mit *Parodontitis* ist in der Regel eine *längere Putzdauer* erforderlich!
- Legen Sie innen im Unterkieferseitenzahnbereich die Zahnbürste unter die Zunge.
- Nutzen Sie die *Druckkontrolle*.
- Denken Sie daran, die Bürste und ihren Kopf zu reinigen.
- Zur Überprüfung der Funktionalität Ihrer Zahnbürste bringen Sie sie gerne zum nächsten Termin mit.

