

# Zahninsel

## Zahnpflegetipps



# Elektrische Zahnbürste

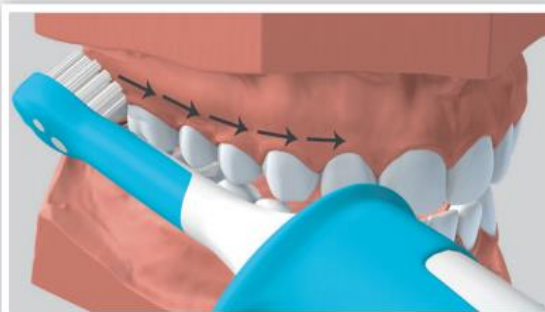
Nach dem Auftragen der Zahnpasta, alle Zahnflächen wie folgt reinigen:  
Beginnen Sie immer mit dem hintersten Zahn und führen Sie die Zahnbürste langsam, ohne Druck Zahn für Zahn nach vorne (ca. 3 Sek. pro Zahn).  
Zusätzliche Putzbewegungen sind nicht nötig.



## Kauflächen

Mund weit öffnen. Den Bürstenkopf oben rechts auf dem hintersten Zahn aufsetzen und langsam nach vorne führen (ca. 3 Sek. pro Zahn).

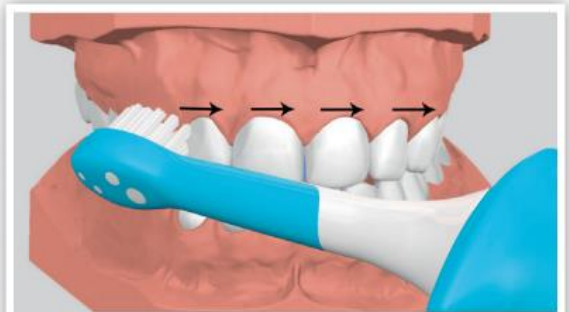
1. oben rechts – 2. oben links
3. unten rechts – 4. unten links



## Aussenflächen seitlich

Bei wenig offenem Mund Bürstenkopf oben rechts auf Zahn und Zahnfleisch aufsetzen und langsam Zahn für Zahn nach vorne führen.

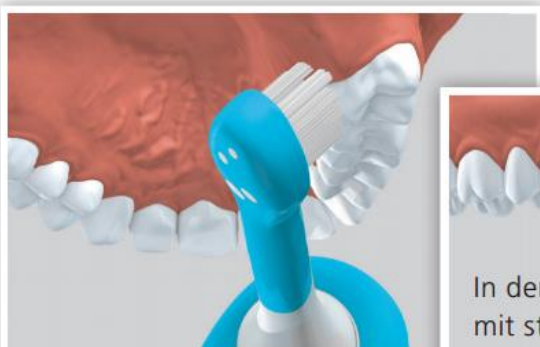
1. oben rechts – 2. unten rechts
3. oben links – 4. unten links



## Aussenflächen Frontzähne

Frontzähne Kante auf Kante stellen

1. oben von Eckzahn zu Eckzahn
2. unten von Eckzahn zu Eckzahn



## Innenflächen oben und Frontzähne

Mund weit öffnen und vom hintersten Zahn oben rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn oben links putzen.



In der Front mit steil, fast senkrecht gestellter Bürste.



## Innenflächen unten und Frontzähne

Vorgehen gleich wie bei den Innenflächen oben.



In der Front mit steil, fast senkrecht gestellter Bürste.

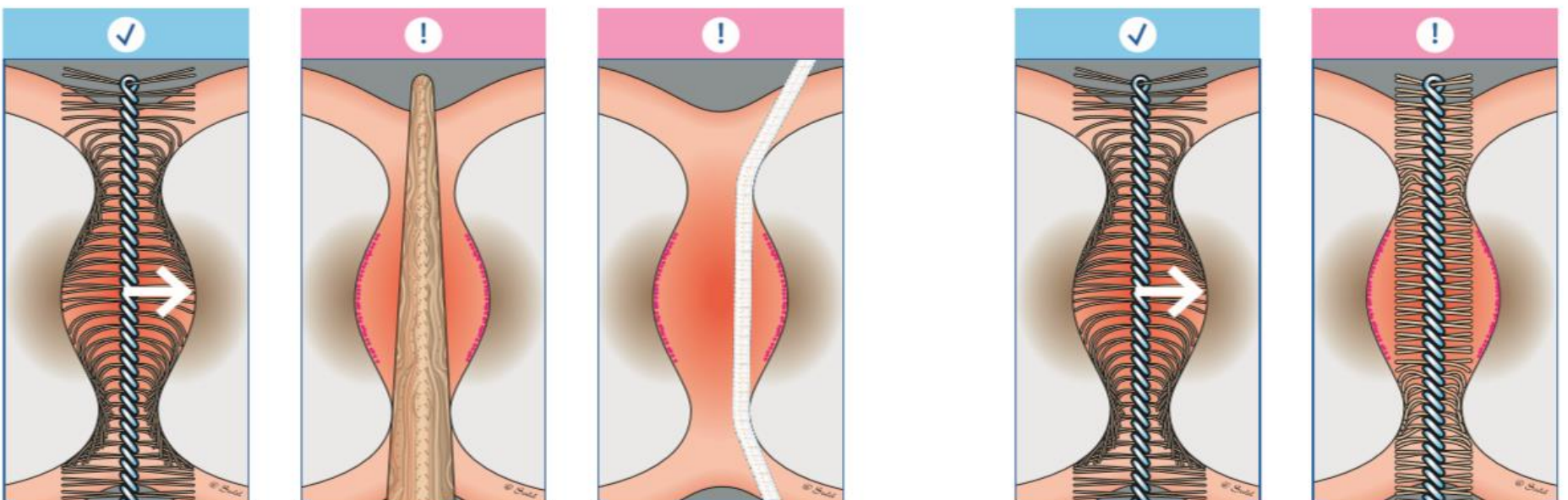


# Interdentalflege



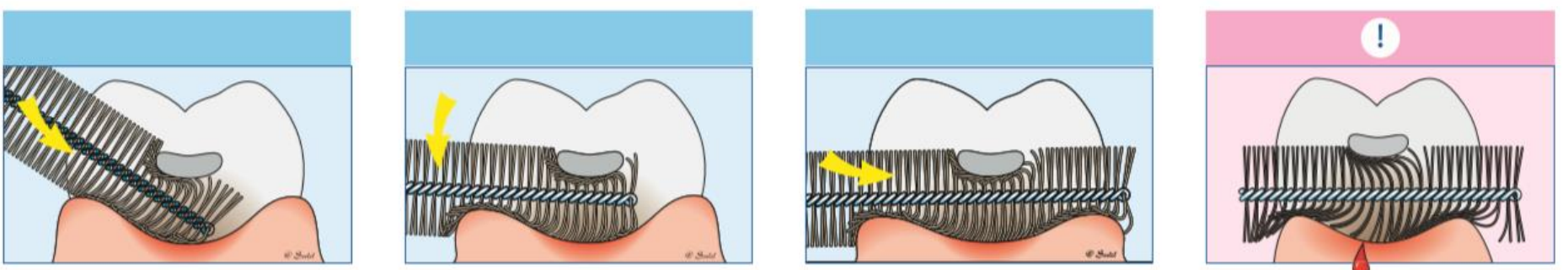
- Zahnseide um die Fingere wickeln
- Vorsichtig durch den Kontaktpunkt hindurchführen
- Mit 3- 4 Auf und Ab Bewegungen zuerst die vordere Seite des einen Zahns, dann die hintere Seite des anderen Zahns putzen
- Dabei ca. 2-3 mm unter das Zahnfleisch gehen (s. Foto)

Richtige raumfüllende Bürste erreicht die Schmutznischen ideal



- Zahnhölzchen verletzen das Zahnfleisch und reinigen nicht
- Zahnseide kann Wurzeleinziehungen nicht erreichen
- Zu kleine Interdentalbürsten putzen unzureichend

Die richtige Technik ist schonend und effektiv. Die Interdentalbürste ist leicht zu handhaben und hilft Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten



## SO BLEIBEN DIE ZÄHNE GESUND

1. Wichtig ist, dass die Zähne alle 24 Stunden komplett gereinigt werden. Das bedeutet, dass alle Zahnoberflächen, incl. Zahnzwischenräumen, geputzt werden. Die Bakterien, die Karies und Zahnfleischentzündungen auslösen brauchen einen Tag um sich zu organisieren und schädlich zu werden.
2. Zweimal am Tag sollten die Zähne mit der Zahnbürste geputzt werden.
3. Fluoridhaltige Gels (z. B. Elmex Gel) remineralisieren den Zahnschmelz. Somit helfen sie Stellen, die nicht immer optimal gereinigt sind vor Karies zu schützen. In der Regel sollten sie einmal in der Woche angewendet werden. Abends anstatt Zahncreme verwenden. Danach kann ausgespuckt, aber nicht gespült werden.
4. Zuckerfreie Kaugummis erhöhen die Speichelproduktion. Zahnbelag kann sich schlechter anheften. So unterstützt das Kaugummikauen das Zähneputzen.
5. Zu viele Zwischenmahlzeiten können Karies verursachen. Wenn immer wieder eine Kleinigkeit gegessen wird, auch vermeidlich gesunde Dinge, wie Obst, kann der Speichel die schädlichen Säuren nie ganz neutralisieren.



Zahnarztpraxis Zahninsel  
Laupenstrasse 35, 3008 Bern  
031 381 26 56  
info@zahninsel.ch  
www.zahninsel.ch