

Pflegehinweise

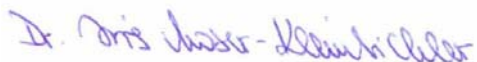
TÄGLICHE ZAHNREINIGUNG

Sehr geehrte Patientin,
Sehr geehrter Patient!

Damit Ihre Zähne gesund bleiben und Sie unbeschwert beißen können, ist eine gründliche Pflege Ihres Gebisses unbedingt notwendig. Neben der **halbjährlichen Kontrolle** in unserer Ordination, sollen Ihnen die folgenden Pflegetipps dabei behilflich sein, die richtige Zahnputztechnik anzuwenden.

Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich sehr gerne persönlich zur Verfügung.

Mit besten Grüßen,



Dr. med. dent. Iris Moser-Kleinbichler



Wann und wie oft sollte man seine Zähne putzen?

Jeder sollte seine Zähne mindestens zweimal täglich putzen, morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. Ein zuckerfreier Kaugummi nach den Mahlzeiten ersetzt zwar nicht das Zähneputzen, es regt jedoch den Speichelfluss an. Dieser sorgt für eine schnellere Neutralisierung der schädlichen Säuren, die bei jeder Nahrungsaufnahme entstehen.

Womit sollte man seine Zähne reinigen?

Zahnpflege mit einer Zahnbürste (manuell oder elektrisch) reinigt Ihre Zähne optimal. Vielfach entsteht Karies aber auch in den Zahnzwischenräumen, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Deshalb sollten Sie einmal täglich Zahnseide oder Interdentalbürstchen verwenden, um auch die Zahnzwischenräume zu säubern. Wir beraten Sie gerne.

Wie oft sollte die Zahnbürste gewechselt werden?

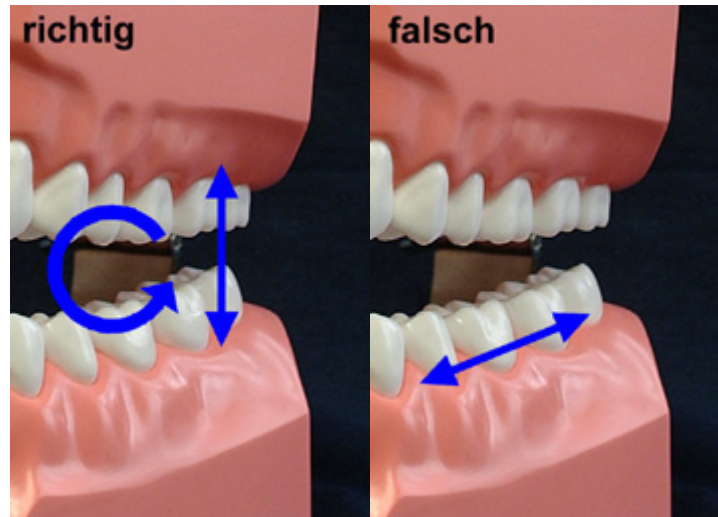
Die Zahnbürste sollte alle sechs bis acht Wochen gewechselt werden, da sich zwischen den Borsten Keime aller Art ansammeln. Mit zunehmender Benutzungsdauer verbiegen und brechen auch die Borsten. Das bedeutet: Die Reinigungskraft nimmt ab. Abgebrochene Borsten können außerdem das Zahnfleisch verletzen.

Zähne putzen aber richtig - oder Zahnpflege beginnt genau hier?

Ungenügendes Putzen führt zu Karies und Zahnbetterkrankungen. Aber auch eine falsche Putztechnik mit ungeeigneten Hilfsmitteln über einen langen Zeitraum kann zu Putzdefekten an den Zahnhälsen führen.



Vermeiden sollte man deshalb vor allem die reinen Horizontalbewegungen der Zahnbürste bei zusammengebissenen Zähnen. Geeignet sind Putzbewegungen der Bürste vom Zahnfleisch (rot) zum Zahn (weiß) und kreisende Zahnbürstenbewegungen.



Das Putzen geschieht meist unbewusst, und wir denken dabei an andere Dinge. Versuchen Sie einmal konzentriert bei der abendlichen Zahnpflege, Ihrer Bürste gedanklich zu folgen. Setzen Sie einmal das Bewusstsein über den Automatismus.

Eine normale Kurzkopfbürste ist in etwa so breit wie zwei Zähne. Das normale Gebiss hat 14 Zähne oben und 14 unten. Sie benötigen also sieben verschiedene Ansätze um jede Außenfläche (den Wangen und Lippen zugewandte Flächen) zu berühren und genauso viele für die Innenflächen (der Zunge zugewandt) der Zähne. Backenzähne haben sie auf jeder Seite oben vier und unten vier. Also zwei verschiedene Zahnbürstenstellungen.

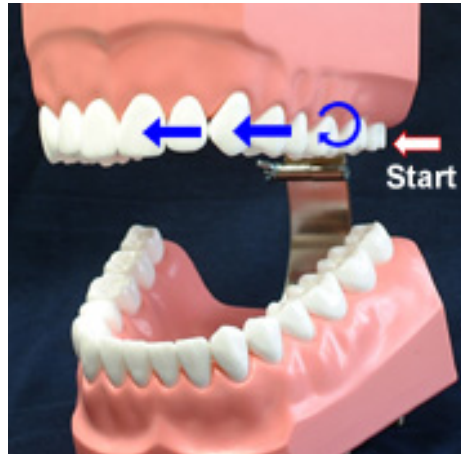
Macht zusammen:

- sieben mal außen oben und außen unten
- sieben mal innen oben und innen unten und
- je vier mal für die Kauflächen der Zähne oben und unten

Das zusammen sind 36 verschiedene Zahnbürstenansätze an ihren Zahnflächen.



Wenn Sie als Rechtshänder jetzt links oben an den letzten Zahnaußenflächen mit dem Zahnputzen beginnen und in jeder Bürstenstellung mit leicht kreisenden oder rot-weiß Bewegungen je zehn mal die selbe Stelle reinigen, dann nach rechts hinüberwandern,



von oben nach unten,

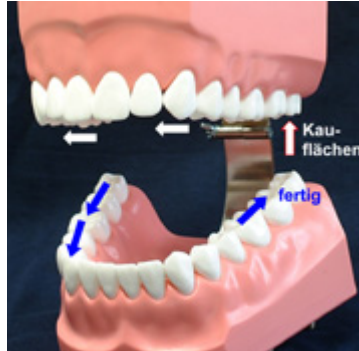


von außen nach innen





und dann auf die Kauflächen wechseln,



haben sie alle Zahnflächen garantiert gesäubert und recht exakt zwei Minuten gebraucht. Linkshänder fangen bitte rechts oben an.

Kräftig ausspülen und mit Zahnseide die Zahnzwischenräume säubern. Vergessen Sie die Schleimhaut der Zungenoberseite und des Gaumens nicht, auf denen sich ebenfalls Speisereste festsetzen und zu Mundgeruch führen können. Wenn Sie diesen Rhythmus in dieser oder leicht abgewandelter Form anwenden, wird er bald automatisch, also unbewusst.