

MERKBLATT

DENTALHYGIENE – ZAHNSPANGEN

Für die Gesundheit Ihrer Zähne ist eine gute Zahnpflege essentiell. Mit einer festen Zahnspange wird eine gute Zahnreinigung noch wichtiger, denn durch den Draht und die Brackets bleiben Speisereste eher hängen und somit länger im Mund.

Hier soll eine kleine Anleitung das Zähneputzen erleichtern um Schädigungen am Zahnschmelz (weisse Flecken, Karies) zu verringern bzw. ganz zu vermeiden.

Hilfsmittel: Zahnbürste (normal, elektrisch oder Schallzahnbürste), Singlebrush und/oder Interdentalbürstchen (wird beim Einsetzen der Zahnspange abgegeben).

In sechs Schritten zu einer guten Mundhygiene:

- 1.** Spülen Sie den Mund kräftig mit Wasser aus, um grobe Speisereste zu entfernen.

- 2.** Reinigen Sie den Zahn ohne viel Druck mit kreisenden Bewegungen zuerst oberhalb und dann unterhalb des Drahts und massieren Sie dabei das Zahnfleisch. Dabei wird die Zahnbürste schräg angesetzt.

- 3.** Anschliessend putzen Sie die Kau- und Innenflächen Ihrer Zähne wie gewohnt.

- 4.** Säubern Sie den Zahn unterhalb des Drahts von einem Bracket bis zum nächsten mit dem Interdentalbürstchen und/oder der Singlebrush.

- 5.** Spülen Sie den Mund nochmals kräftig mit Wasser aus.

- 6.** Abschliessend spülen Sie den Mund jeden Abend mit einer Mundspüllösung, um die Zähne mit genügend Fluorid zu schützen. Zusätzlich massieren Sie einmal pro Woche Elmex Gelée ein.
