



Mitgliedschaften: Deutsche Gesellschaft für Kieferorthopädie (DGKFO),
Deutsche Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin (DGZS)

ZÄHNE PUTZEN MIT FESTER ZAHNSPANGE

SCHRITT 1 Mit der Munddusche das Grobe entfernen. Dabei immer den Wasserstrahl vom Zahnfleisch zum Zahn und nicht umgekehrt halten, damit man sich keine Bakterien in die Zahnfleischtaschen „schießt“.



im Oberkiefer von oben.



im Unterkiefer von unten.

SCHRITT 2 Aus Zahnpasta im Mund Schaum machen, damit die „Wurst“ nicht gleich wieder ins Waschbecken fällt.

SCHRITT 3 Die Kauflächen putzen, erst die der oberen Zähne und anschließend die der unteren Zähne.

SCHRITT 4 Die Außenflächen:



Erst die Zahnfleischseite der Klammer,...



dann direkt die Zahnsperre...



und dann die Kauflächen- bzw. Schneidekantenseite.

Unten genau so:



SCHRITT 5 Die Innenflächen putzen. Hier kann, wie auch ohne Zahnspange vom Zahnfleisch zum Zahn gebürstet werden; es sei denn man hat eine feste Zahnspange hinter den Zähnen. In dem Fall tauscht man das Vorgehen für innen und außen einfach aus.

Dann ist die Zahnpasta wahrscheinlich schon verbraucht. Also tut man noch etwas Zahnpasta auf die Bürste und macht daraus auf der Zahnaußenseite Schaum.

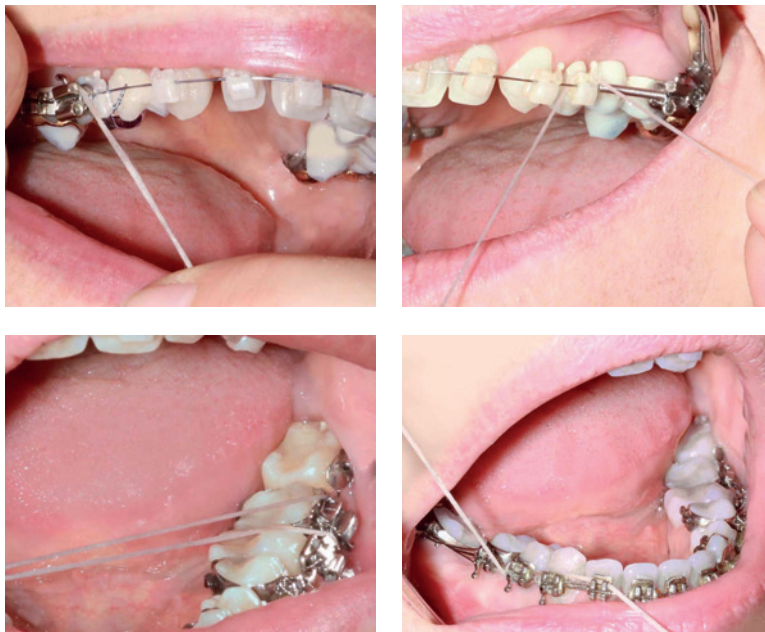
SCHRITT 6 Jetzt kommt das Interdentalbürstchen zum Einsatz für die Bereiche hinter dem Drahtbogen:



Dabei, wie immer, vom Zahnfleisch zur Kaufläche bzw. Schneidekante bürsten.

Erst am hinteren bracket oder Ring, dann zwischen den Zähnen und danach am vorderen Bracket. Man kann mit dem Interdentalbürstchen auch zwischen Bracket und Zahnfleisch bürsten.

SCHRITT 7 Abends braucht man zusätzlich Zahnseide für die Bereiche, in die zwar die Speisereste aber leider keine Zahnbürste hinkommt, z. B. hinter die Brackets der Metallringe oder hinter die Flügel oder Häkchen der Backenzahnbrackets.



Das Ganze dauert ca. 9 Minuten.

Aber es lohnt sich, damit die Zähne nach der Behandlung...

...nicht so aussehen,



...sondern so.

