

## FESTE ZAHNSPANGE: TIPPS WORAUF MAN BEIM ZÄHNEPUTZEN ACHTEN MUSS

### 1 Schritt für Schritt

#### Wie Sie Ihre Zähne richtig putzen

Mit ein wenig Übung wird das Putzen nach jedem Essen für Sie kein Problem sein.

Zunächst den Mund mit Wasser kräftig spülen. Größere Speisereste können so entfernt werden. Verwenden Sie eine mittelharte Kurzkopf-Zahnbürste.

**a** Putzen Sie den Bereich zwischen Zahnfleisch und Bracket (feste Spange) in kleinen rüttelnden Bewegungen, bei denen Sie die Zahnbürste steil ankippen. So reinigen Sie den kritischen Bereich zwischen Zahn und Zahnfleisch und massieren gleichzeitig auch das Zahnfleisch.

**b** Anschließend reinigen Sie den Bereich auf den Brackets.

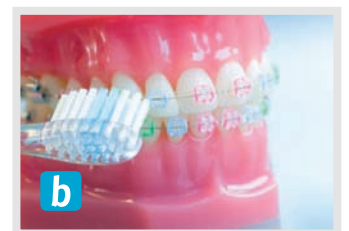
**c** Danach putzen Sie bitte die Fläche unterhalb der Brackets bitte wieder mit steil angekippter Zahnbürste.

Es wird also die Vorderfläche der Zähne in drei Bereiche unterteilt, die einzeln geputzt werden. Setzen Sie die Borsten der Zahnbürste schräg an (Winkel ca. 45 Grad), um gut unter den Zahnfleischrand und unter den Metallbogen zu gelangen, der die Brackets verbindet.

**d** Jetzt werden die Kauflächen gereinigt und **e** die Innenflächen der Zähne mit kreisenden Bewegungen geputzt. Der Putzvorgang unterscheidet sich hier nicht von normalem Zähneputzen.

#### Übrigens:

Wenn Sie nicht zu Hause sind, raten wir, eine Reisezahnbürste bei sich zu haben.



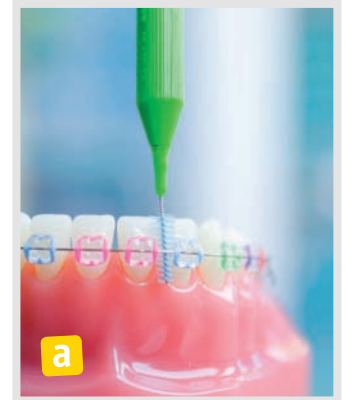
## FESTE ZAHNSPANGE: TIPPS WORAUF MAN BEIM ZÄHNEPUTZEN ACHTEN MUSS

### 2 Interdentalbürste

Für die nächsten Schritte verwenden Sie bitte eine Interdentalbürste, die Sie in unserer Praxis erhalten haben. (Wechselköpfe erhalten Sie bei Bedarf gratis). Es gibt zwei verschiedene Bürstenkopfgrößen, benutzen Sie die Größe, mit der Sie am besten zurecht kommen.

Die Interdentalbürste ist bei festen Spangen genauso wichtig, wie die normale Zahnbürste!

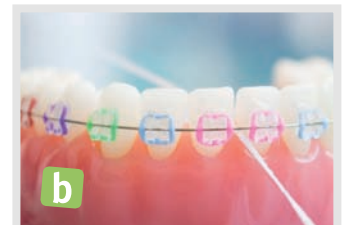
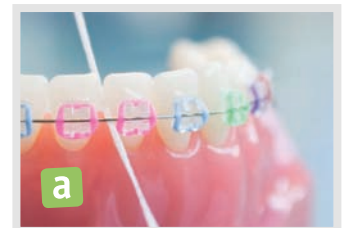
- a** Bitte mit der Interdentalbürste (Zwischenraumbürste) den Bereich zwischen den Brackets sorgfältig reinigen. Bitte darauf achten, dass kein Bereich des Gebisses vergessen wird.



### 3 Zahnseide

Wenn Sie am Abend dann noch Zahnseide für die Reinigung der nur schwer erreichbaren Zwischenräume an den Kontaktpunkten zwischen den Zähnen benutzen, haben Sie alles getan, was Sie selbst zur Vermeidung von Karies und von Zahnfleischentzündungen tun können.

- a** Sie sehen rechts oben den Vorgang beim Einfädeln der Zahnseide unterhalb des Bogens und links die eigentliche Reinigung. Wir empfehlen hierzu Spezialzahnseide mit verstärktem Ende wie zum Beispiel „Superfloss“.
- b** Dabei wird die Zahnseide im Zahnzwischenraum zunächst an der Seite des linken und anschließend des rechten Zahnes auf und ab bewegt, um Beläge zu entfernen. Je nach Größe des Zahnzwischenraumes verwendet man den dünnen Zahnseidenteil oder den flauschigen Teil des Reinigungsfadens. Bitte keine sägenden Bewegungen ausführen!



### 4 Herausnehmbare Spangen

- a** Herausnehmbare Spangen benötigen ebenfalls Pflege! Tragen Sie eine herausnehmbare Spange, sollten Sie diese unter laufendem Wasser mit einer Zahnbürste und Zahnpasta reinigen. Zusätzlich können Sie zweimal in der Woche sog. Zahnreinigungstabletten (z. B. Kukis) benutzen.



Bei Fragen, Anregungen aber auch Kritik, können Sie sich stets an uns wenden.  
**Ihr ADENTICS-Praxisteam**