

ZAHNPFLEGE

**Eine Informationsbroschüre Ihrer
kieferorthopädischen Praxis**

Dr. Florian BOLDT



**Technik
Hilfsmittel
Tipps**

Kieferorthopädie BOLDT
www.dr-boldt.de



Die richtige Zahnbürste

Grundsätzlich sollte die Zahnbürste aus Kunststoffborsten bestehen und nicht aus Naturborsten - auch nicht für den Öko-Freund. Die Naturborsten sind innen hohl und bieten damit einen idealen Schlupfwinkel für Bakterien und Pilze. Außerdem haben sie scharfkantige Borstenenden. Die Kunststoffborsten sind nicht hohl und haben eine glatte Oberfläche.

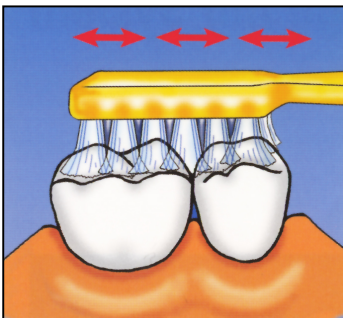
Es ist darauf zu achten, dass Sie nur Bürsten erwerben, die einen abgerundeten Borstenkopf haben, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen. Das Borstenfeld sollte multitufted (vielbüschelig) angelegt sein, über ein gerades Borstenfeld verfügen und damit maximal 2,5 Zähne bedecken. Daher ist bei Kindern der Borstenkopf kleiner zu wählen als bei Erwachsenen. Der Griff sollte möglichst dick sein damit er gut in der Hand liegt.

Die Zahnbürste sollte aus hygienischen Gründen alle 3 Monate gewechselt werden oder früher, wenn die Borsten nicht mehr gerade stehen, sondern abgebogen sind. Um keine Schäden an Zähnen und Zahnfleisch zu bekommen, ist nicht nur die richtige Zahnbürste wichtig, sondern auch die richtige Putztechnik.

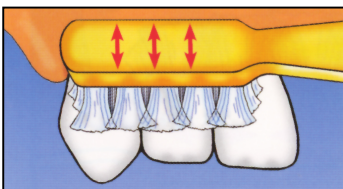


Moderne Ultraschallzahnbürste

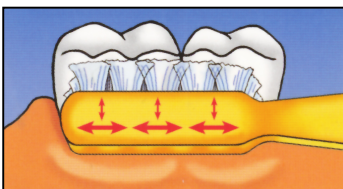
Nicht schrubbten - rütteln ist angesagt



... und das für jeden Abschnitt (= Borstenfeldgröße) ca. 10 Sekunden lang. Nur so können die Borstenbüschel auch bis in die Zahnvertiefungen (Fissuren) der Backenzähne und in die Zahnzwischenräume eindringen.

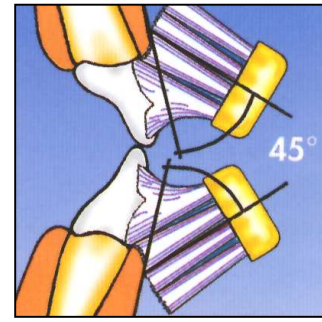
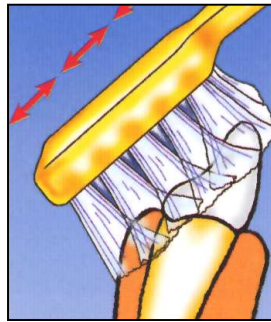
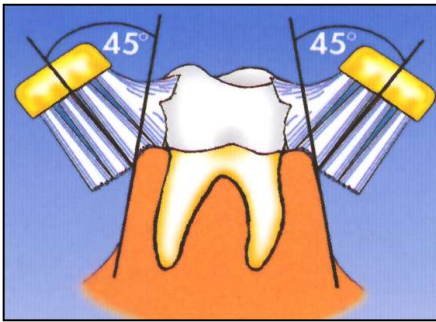


Nach Säuberung der Außen- und Innenflächen durch rüttelnde Bewegungen, werden die Zahnzwischenräume von „rot nach weiß“ ausgewischt.

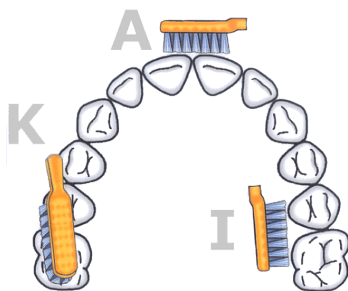


Auch der Zahnfleischsaum soll von Belägen befreit werden: hierzu wird das Borstenfeld schräg (45°) auf den Zahnfleischrand gesetzt und die Beläge werden „weggerüttelt“.

Haltung bewahren - dem Zahnfleisch zuliebe



Zähneputzen nach dem K A I -System



K = Kaufläche

A = Außen

I = Innen

... und immer in der gleichen Reihenfolge, damit kein Zahnabschnitt vergessen wird.

Verwendung von Zahnseide



Ca. 50 cm Zahnseide abtrennen und ein Ende 2 x locker um einen Mittelfinger wickeln. Die restliche Zahnseide so auf den anderen Mittelfinger aufwickeln, dass zwischen den gestreckten Daumen ein Abstand von ca. 2 cm bleibt.



Die Zahnseide mit Daumen und Zeigefingern festhalten, straff spannen, im Oberkiefer über die Daumen und im Unterkiefer über die Zeigefinger in den Zahnzwischenraum einführen.



Die Zahnseide mit einer kurzen Hin- und Herbewegung vorsichtig durch den Kontaktpunkt der Zähne in den Zahnzwischenraum einführen. Achtung: Bei unkontrolliertem Durchzerren besteht die Gefahr von Zahnfleischverletzungen.



Die Zahnseide um die Zahnfläche spannen und dann 3 - 4mal über die ganze Zahnhöhe auf und ab bewegen und so den Zwischenraum bis leicht unter den Zahnfleischsaum reinigen. Dann zur gegenüberliegenden Zahnfläche wechseln und fortfahren. Nach der Pflege eines Zahnzwischenraumes ein frisches Stück Zahnseide vom Mittelfinger abwickeln und zum nächsten Zahnzwischenraum übergehen.

Hier wird's besonders wichtig

Festsitzende Behandlungsmittel bieten an ihren Randbereichen eine erhöhte Anlagerungsmöglichkeit für Zahnbelag (Plaque).

Deshalb müssen die Zahnflächen einmal oberhalb der Brackets einschließlich des Zahnfleischsaumes und danach unterhalb zur Schneidekante bzw. zu den Zahnschmelzspitzen hin intensiv geputzt werden.

Mit Zahnzwischenraum-Bürstchen werden die Zahnflächen hinter orthodontischen Bögen von Speiseresten und Plaque befreit.

Eine weitere Hilfe bieten Mundduschen, die besonders Speisereste leicht entfernen. Zahnbelag klebt aber zu fest und kann mit der Zahnbürste beseitigt werden.



Was noch für Zähne gesund ist ...

Fluoride – ein Leben lang



Sie machen den Zahnschmelz „härter und verstärken die Widerstandskraft gegenüber Bakterien-Säure.

2 x täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen

1 x wöchentlich zusätzlich mit Fluorid-Gel putzen

Zahnfreundliche Süßigkeiten



Sie sind „zuckerfrei“, schmecken durch Zuckeraustauschstoffe trotzdem süß, haben den gleichen Nährwert (Energie) wie Zucker und schaden nicht den Zähnen. „Zahnfreundliche Süßigkeiten“ sind leicht zu erkennen: Das Zahnmännchen mit dem Schirm ist darauf abgebildet