

Wie werden die Zähne bei fixen Spangen gepflegt?

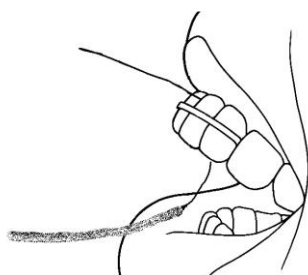
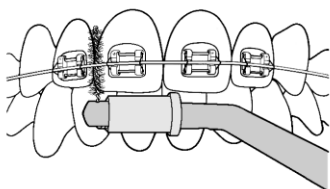
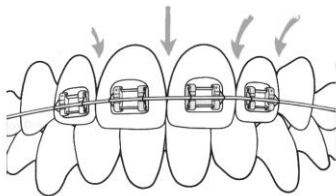
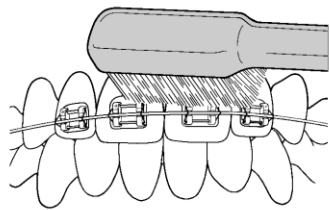


Wenn man immer die gleiche Reihenfolge einhält, wird das Putzen nach jedem Essen bald ganz leicht und selbstverständlich vonstatten gehen.

Bei den Handzahnbürsten soll man eine mittelharte Kurzkopf-Zahnbürste benutzen. Unterwegs, ist es gut eine Reisezahnbürste bei sich zu haben.

Mit einer elektrischen Zahnbürste erreicht man die gründlichste Reinigung!

Folgende Grundregeln sollten unbedingt beachtet werden: Kieferorthopäden empfehlen in sechs Schritten vorzugehen.



**SUPERFLOSS und
CHLORHEXAMED**



Zahnpflege - Step by Step!

- 1 Durch kräftiges Spülen mit Wasser vor dem eigentlichen Zähneputzen werden gröbere Speisereste entfernt. Zusätzlich noch einmal hin und her entlang der Drähte putzen, sowohl oben als auch unten, um weitere Essensreste zu lösen.
- 2 Anschließend den Bereich zwischen Bracket und Zahnfleisch in kleinen kreisenden Bewegungen (so wie eine elektrische Zahnbürste) putzen. Damit reinigt man den kritischen Bereich zwischen Zahn und Zahnfleisch und massiert gleichzeitig auch noch das Zahnfleisch.
- 3 Als nächstes säubert man den Bereich auf und um die Brackets. Danach putzt man die Fläche oberhalb der Brackets. Man muß also die Vorderfläche der Zähne in drei Bereiche teilen. Dazu die Borsten der Zahnbürste schräg ansetzen. Einmal oberhalb der Brackets, schräg nach unten gerichtet, dann unterhalb der Brackets, schräg nach oben weisend. So gelangt man gut unter den Bogen.
- 4 Jetzt werden die Kauflächen und die Innenflächen der Zähne (wie gewohnt) geputzt.
- 5 Dann wechselt man die Zahnbürste und nimmt eine "Interdentalraumzahnbürste", um noch besser unter und zwischen den Bändern, Brackets und Bögen putzen zu können.
- 6 Nun den Mund ausspülen und in den Spiegel schauen, um zu sehen, ob irgendeine Stelle übersehen wurde. Besonders die halbmondförmigen Stellen zwischen den Brackets und dem Zahnfleisch betrachten. Auch auf den Bereich zwischen den Mahlzahnröhren und dem Zahnfleisch achten. Wenn man irgendeine Stelle entdeckt, die übersehen wurde, dann diese sofort nachputzen.



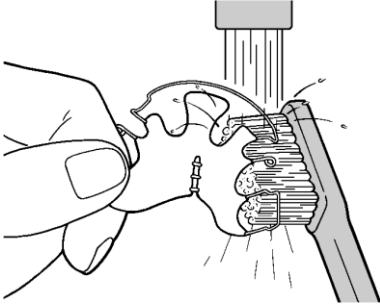
WICHTIG !!!

Wenn man abends (mindestens zweimal pro Woche) noch Zahnseide (z.B. Superfloss) für die Reinigung der nur schwer erreichbaren Zwischenräume an den Kontaktpunkten zwischen den Zähnen benutzt, sollte man gleich anschließend mit der Mundspülung (Chlorhexamed) diese Bereiche desinfizieren und fluoridieren.

Dann hat man alles getan, was man selbst zur Vermeidung von Karies und von Zahnfleischentzündungen tun kann.

Achtung: Alle 6 Monate zum Zahnarzt zur Kontrolle !!!

Auch die herausnehmbare Spange braucht Pflege!



Zahnspangenkukis ?

Nach dem Herausgeben der Zahnspange in der Früh, die Zahnspange mit Zahnbürste und Zahnpaste reinigen. Nach dem Abspülen mit Wasser soll die Zahnspange immer trocken aufbewahrt werden (am besten in der Spangendose).

Bei täglicher Pflege sind Reinigungstabletten nicht nötig. Wer es möchte, kann die **herausnehmbare Kunststoffspange** einmal pro Woche (z.B. immer Samstags) für 15 Minuten zusammen mit einer Tablette Zahnspangenkukis in ein Glas Wasser zur Desinfektion einlegen.

Die Zahnspange anschließend mit Wasser gut abspülen.

Wenn ein weißer Belag sichtbar wird (das ist Zahnstein) kann man diesen, nach dem Einlegen der Spange in unverdünnten Essig (für ebenfalls etwa 15 Minuten), mit der Zahnbürste entfernen. Bei Problemen helfen wir gerne weiter!

Achtung: Alle 6 Monate zum Zahnarzt zur Kontrolle !!!

Team DDr. Winfried Teufelberger

