

Zähne putzen

Als kieferorthopädischer Patient zeigst Du schon, dass Dir gesunde Zähne wichtig sind. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist richtiges Putzen. Mit einer festen Spange ist das komplizierter, mit etwas Geduld jedoch kein Problem.

Welche Zahncreme?

Verwende eine Zahncreme mit Fluorid. Welche ist egal, einfach eine die Dir schmeckt.

Welche Zahnbürste?

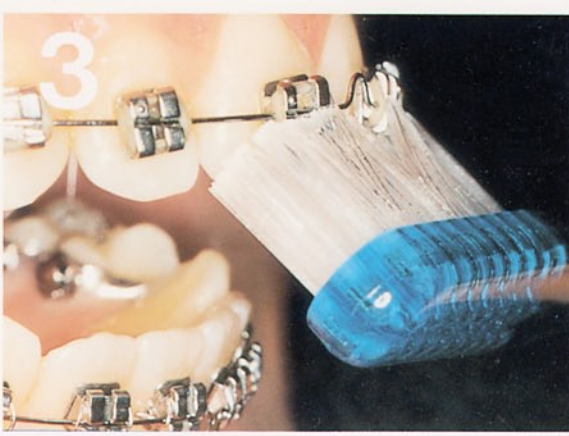
Benutze eine Zahnbürste mit geradem Griff und kleiner Bürste. Die Haare sollten aus Nylon sein und dürfen vor allem nicht zu hart sein: soft oder medium. Die Bürste muss glatt sein, also ohne Profil.



Beginne mit der oberen Zahnreihe. Halte die Bürste wie auf der Abbildung angegeben (im Winkel von etwa 45°). Setze die Bürste **oberhalb** der Spange zwischen Zahnfleisch und Zahn an. Bewege die Bürste 5-10 Mal kurz hin und her, wobei die Bürstenhaare nahezu auf derselben Stelle bleiben sollten. Verschiebe die Zahnbürste nun zur benachbarten Stelle und mache dieselben kurzen Putzbewegungen usw. **Achte darauf, dass das Zahnfleisch mitgeputzt wird.**



Setze die Bürste wieder **oberhalb** der Spange an, aber so, dass **in und unter** der Spange geputzt wird. Mache dieselben Putzbewegungen wie zuvor.

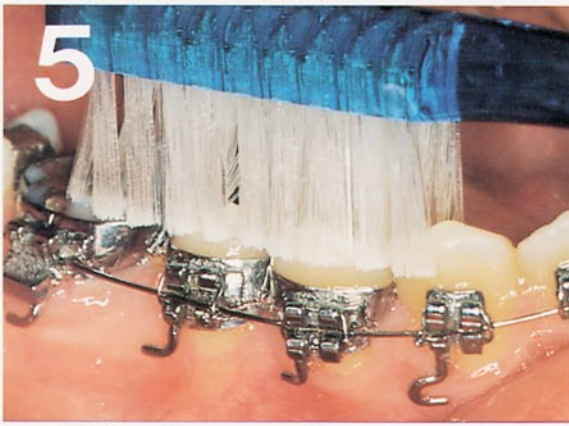


Setze die Zahnbürste jetzt **unterhalb** der Spange an und putze die Zähne von der Schneidekante bzw. der Kaufläche her, so dass auch von dieser Seite die Zähne **unter** der Spange geputzt werden. Mache mit der Bürste dieselben kurzen Putzbewegungen.

Putze die untere Zahnreihe auf dieselbe Art und Weise wie die Obere (1,2 und 3)



Putze die Innenseite der Zähne oben und unten, indem Du die Bürste wiederum im Winkel ansetzt und kurze Bewegungen machst. **Achte auch hier darauf, dass das Zahnfleisch mitgeputzt wird.**



Putze auch die Kauflächen der oberen und unteren Backenzähne. Halte die Bürste dabei gerade und mache etwas längere Hin- und Her- Bewegungen.



Benütze zum Schluss ein **interdentales Bürstchen** um die Ränder der 'Brackets' zu reinigen und das Zahnfleisch zwischen den Zähnen gründlich zu putzen.

Kontrolliere sorgfältig mit einem Spiegel ob alle Nahrungsreste entfernt worden sind, und die Spange sauber ist und glänzt.