



Klaus Dinter

ZAHNARZT Dr. med. dent.

:: Hohenstaufenring 43-45 :: 50674 Köln
:: Tel 0221-205 310 94 :: Fax 0221-205 311 74 :: E-Mail info@dr-klaus-dinter.de

Gesunde Zähne und vitales Zahnfleisch stehen und fallen mit der richtigen Mundhygiene.

Mit welcher Putztechnik erzielt man die besten Erfolge, wie oft und wie lange sollen Zähne geputzt werden?

Nach Möglichkeit sollten die Zähne dreimal täglich jeweils nach den Hauptmahlzeiten für zwei bis drei Minuten gereinigt werden, mindestens aber morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen.

Die Zahnbürste wird zuerst im linken Oberkiefer im 45°-Winkel am Zahnfleischsaum der Zahninnenseite der hinteren Backenzähne angesetzt. Mit am Zahnfleisch und in den Zahnzwischenräumen spürbaren Rüttelbewegungen werden Zahnbeläge gelockert. Der Anpressdruck der Bürste darf dabei nicht zu stark sein. Danach werden die gelösten Beläge von Rot nach Weiß weggewischt und die Zahnbürste rückt zu den nächsten Zähnen weiter.

Im Frontzahnbereich werden die Rüttelbewegungen mit senkrecht gehaltener Zahnbürste ausgeführt und dann wieder im 45°-Winkel bis ans rechte Ende des Oberkiefers fortgesetzt.

Dieser Vorgang ist im Unterkiefer zu wiederholen.

Damit auch die Zahnzwischenräume und die Kontaktpunkte der Zähne vom Zahnbelag gesäubert werden, sollte man einmal Tag, am besten abends vor dem Schlafengehen, zur Zahnseide greifen. Zahnseide beseitigt Zahnbelag dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Der etwa 30 cm lange Faden reicht für Reinigung aller Zähne.

Welches Hilfsmittel Sie auch nehmen, Ihre Zähne werden es Ihnen danken. Falls Sie nicht damit zurechtkommen, vereinbaren Sie mit uns einen Besprechungstermin.