

Unsere Mund-Hygiene-Empfehlungen für Sie

Zahnbürst-Technik -mind. 2x täglich und mit mittlerer Zahnbürste

Beim Bürsten immer nur ans Bürsten denken!

1. Drei Runden bürsten mit KAI-System

-K- 1. Runde: Kauflächen

-A- 2. Runde: Wangen- bzw. Lippenseite (außen)

-I- 3. Runde: Gaumen- bzw. Zungenseite (innen)

2. Bürsttechnik

Rot-nach-Weiß-Technik

Zahnbürste im 45°-Winkel auf das Zahnfleisch aufsetzen

Bis zum Zahn und über den Zahnbürsten

Dabei die Bürste leicht drehen und 5 bis 10 mal wiederholen

Anschließend die Zunge mit der Zahnbürste oder einem Zungenreiniger reinigen

3. Bei eingeschränkter Geschicklichkeit (z.B. Kinder) Kreisbewegungen mit Betonung auf Rot-nach-Weiß

oder eine elektrische Zahnbürste benutzen

Zahnseide – am besten zunächst 1 x täglich

Um den Zahn herum spannen und in die Zahnfleischtasche vorsichtig fahren. Dann unter Spannung aus der Zahnfleischtasche zur Kaufläche hin am Zahn entlang ziehen. Diesen Vorgang 5 x wiederholen. In jeden Zwischenraum erst die Zahnseide nach hinten um den hinteren Zahn spannen, dann ebenso mit dem vorderen Zahn verfahren und die Zahnseide nach vorne um den vorderen Zahn spannen. Jeden Zahnzwischenraum bearbeiten. In Zwischenräumen mit verblockten Kronen oder unter Brücken benötigen Sie Superfloss Zahnseide, um mit dem gehärteten Ende von der Seite einfädeln zu können. Auch unter den Brückengliedern entlangfahren. Am Ende seitlich herausziehen.

Danach zusätzlich

Interdentalbürste 1 x täglich

In jedem Zwischenraum die von der Zahnseide gelösten Bakterien nun ausfegen. Wo es geht, auch unter Brücken.

Munddusche - 1 x täglich (mit Muße) (als aus meiner Sicht weniger effiziente Alternative)

Stärkste Einstellung: (harter Strahl)

Nur zwischen den Zähnen reinigen Pro Zwischenraum 5 Sek. verweilen

Lauwarmes Wasser ohne Zusätze
Wo es blutet oder wehtut: intensiver duschen