



**Christian Specht**  
Zahnarzt

**Katherina Specht**  
Zahnärztin/Osteopathin

## Tipps zur Zahnpflege

### **Vorsorge ist besser als Nachsorge**

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen vermeiden größere Zahnschäden. Ein regelmäßiger Check beim Zahnarzt dient der Früherkennung von unbemerkt auftretenden Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch und deren Therapie, bevor größere Schäden entstehen. So können frühzeitig in der Entstehungsphase entdeckte Kariesstellen mit Fluoridkonzentraten behandelt werden und das eventuell unangenehme Bohren entfällt.

Eine frühzeitige Behandlung von Zahnfleiscentzündungen (Gingivitis) vermeidet, dass die Erkrankung auf den Knochen übergreift (Parodontitis) und es zu Zahnverlust kommt. Daher sollten Sie Ihre Zähne alle 6 Monate kontrollieren lassen.

### **Grundreinigung**

Reinigen Sie Ihre Zähne mindestens 2 mal täglich mit Zahnbürste und Zahnpasta. Die Zahnbürste sollte einen möglichst kleinen Kopf, ein planes Borstenfeld und abgerundete Kunststoffborsten haben, mittelhart bis weich sein und gut in der Hand liegen. Die Zahnpasta sollte fluoridhaltig sein. (Fluoridgehalt: Erwachsene 1500ppm, Kinder ab 1. Zahn bis 6. Lebensjahr 500-750ppm).

### **Zwischenreinigung**

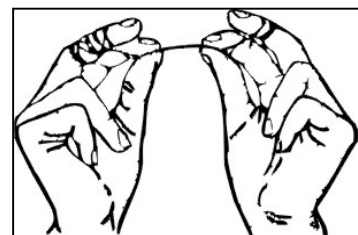
Eine Zwischenreinigung ist immer empfehlenswert. Wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihre Zähne zwischendurch zu reinigen (z.B. am Arbeitsplatz), sollten Sie diese nutzen. Wenn Sie einmal keine Zahnbürste zur Hand haben, empfehlen sich Zahnpflegeprodukte (z.B. Kaugummis), die mit einem Kariesbakterien-hemmenden Zucker (sogenannter Xylit-Zucker) gesüßt sind.

### **Zahnzwischenraumreinigung**

Ganz wichtig! Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen sollten Sie täglich anwenden. Diese beseitigen den Zahnbelag dort wo die Zahnbürste nicht hinkommt - Im Zahnzwischenraum.

### **Zahnseide**

Wickeln Sie ca. 50cm Zahnseide um beide Mittelfinger, so dass Daumen und Zeigefinger die Führung übernehmen können. Für die Oberkieferzähne führen Sie die Zahnseide über die Kuppen der Daumen, für die Unterkieferzähne über die Zeigefinger.





Christian Specht  
Zahnarzt

Katherina Specht

Zahnärztin/Osteopathin

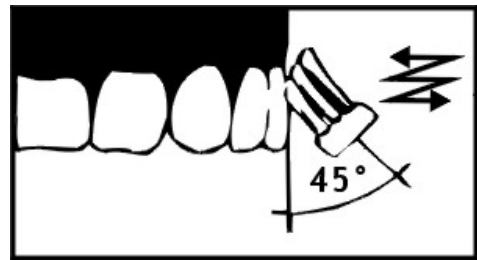
Die gespannte Zahnseide vorsichtig mit leichter Hin- und Herbewegung in der Zahnzwischenraum führen. Zur Reinigung den Faden um eine Zahnfläche legen und mit Druck ca. 5 mal auf und ab bewegen. Dabei leicht unter das Zahnfleisch gehen. Stets beide Zahnflächen eines Zwischenraumes reinigen. **Vorsicht:** Keine ruckartigen Bewegungen, um ein Einschneiden des Zahnfleisches zu vermeiden.



### Zahnputztechnik

Reinigen Sie Ihre Zähne systematisch! (Außenfläche - Innenflächen - Kauflächen) Beginnen Sie an den hinteren Zähnen und reinigen Sie nicht mehr als zwei Zähne gleichzeitig.

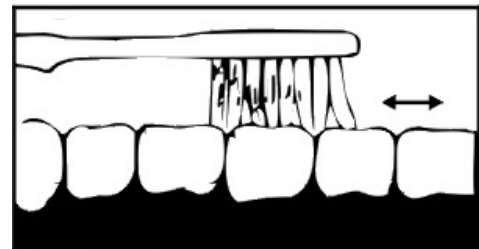
Setzen Sie die Zahnbürste in einem Winkel von 45° halb auf dem Zahn und halb auf das Zahnfleisch. Beginnen Sie mit kurzen Bewegungen, die Borsten auf der Stelle in den Zahnzwischenräumen und in den Zahnfleischrand einzurütteln. Die so gelockerten Beläge mit einem kräftigen Dreh zur Kaufläche auswischen. Dieser Vorgang sollte 3 mal wiederholt werden.



Unterkieferschneidezähne empfiehlt es sich, die Zahnbürste hochkant zu nehmen und jeden Zahn einzeln zu reinigen.

Danach setzen Sie zwei Zähne weiter vorn an und beginnen wieder mit kurzen Bewegungen, bis alle Zahnflächen

gereinigt sind. Für die Innenfläche der Ober- und



Zum Schluss setzen Sie die Zahnbürste auf die oberen und unteren Kauflächen und rütteln kräftig hin und her.

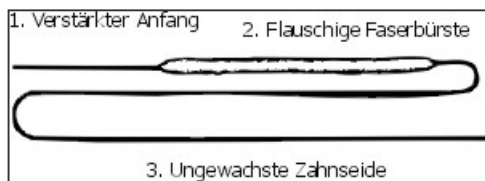


Christian Specht  
Zahnarzt

Katherina Specht  
Zahnärztin/Osteopathin

## Brückenreinigung

An Brücken ist eine spezielle Pflege erforderlich, da auch die Unterseite des Zwischengliedes (Ersatzteil des fehlenden Zahnes) gereinigt werden muss. Dazu verwendet man sogenannte Super-Floss-Zahnseide.



Super-Floss ist eine Spezial-Zahnseide zum Entfernen von Belägen und Speiseresten unter Brückengliedern und festsitzenden kieferorthopädischen Apparaturen. Sie besteht aus einem verstärktem, meist

blau gefärbten Ende, einem flauschigen Faserbündel und ungewachster Zahnseide.

Mit dem verstärkten Ende wird die Zahnseide eingefädelt.

Die Reinigung erfolgt mit dem flauschigen Faserbündel, indem dieses unter dem Brückenglied hin und her bewegt wird. Dabei ist darauf zu achten, dass auch die Pfeilerzähne mitgereinigt werden.



## Prothesenreinigung

Prothesen reinigen Sie bitte mit einer Prothesenbürste und mit handelsüblichem Spülmittel, für den Geschmack können Sie nachher mit Zahnpasta oder Mundwasser nachputzen. Bei hartnäckigen Verschmutzungen dürfen Sie vorsichtig mit Essigwasser die Verkalkungen lösen. Sie sollten eine regelmäßige Prothesenreinigung bei Ihrem Zahnarzt vornehmen lassen, um den Bakterien auf der Prothese keinen Nährboden zu schaffen.