

## Die richtige Zahnputztechnik

Nicht nur die Verwendung der richtigen Zahnbürste (Bürstenkopf eher kleiner) und Zahnpasta mit Fluorid (dem Alter entsprechend) ist entscheidend für eine gründliche Mundhygiene, sondern auch eine richtige und wirksame Putztechnik. Achten sie dabei auf Druck und Grösse der Bewegungen, denn dies kann den Zahnschmelz (äusserste Zahnstruktur) oder das Zahnfleisch schädigen.

Starten sie immer Oben zu hinterst und putzen sie nach System.

- Die **Kauflächen werden mit kurzen Hin- und Herbewegungen** geputzt, immer maximal zwei Zähne auf einmal.
- Die Zahnbürste wird für **die Aussenflächen**, bei leicht geöffneter Zahnreihe, in einem **Winkel von ca. 45 Grad an den Zahnfleischsaum** gehalten. Bewegen sie die Zahnbürste nun in kleinen rüttelnden Bewegung. Achten sie dabei auf die Eckzähne und die Frontzähne, diese werden gerne beim Handwechsel übersprungen.



- Für die **Zahninnenflächen** wird die gleiche Putztechnik angewendet wie für die Aussenflächen. Eine rüttelnde-auswischende Technik ist für die Innenflächen auch möglich. Achten sie auch da auf die Eckzähne und die Frontzähne. Der Zahnbelag (Plaque) auf den Zahnrückseiten ist besonders kritisch, denn man sieht ihn auf den ersten Blick nicht. Hier muss man besonders sorgfältig putzen.



**Nach dem Zähneputzen nur ausspucken, den Mund NICHT mit Wasser spülen**

Putzen sie die Zähne **2-3x am Tag für 2-3 Minuten**. Alternativ kann der Gebrauch einer fluoridhaltigen Mundspülung (Alter entsprechend) oder ein Kaugummi (Zuckerfrei) angewendet werden.

Ab dem Kindergarten Alter wird zusätzlich abends, der **wöchentliche Gebrauch eines Fluoridgels** empfohlen. Die **Zahnseide** wird ab dem Alter von ca. 10. Jahren empfohlen.