

## Merkblatt „Zähne putzen – Gewusst wie“

### Wann?

- Mindestens 3x täglich nach den Hauptmahlzeiten und nach jeder zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit für ca. 4 Minuten.
- Davon 1x täglich besonders gründlich, am bestens abends.

### Womit?

- **Zahnbürste:** Wählen Sie weiche Bürsten mit einem kurzen Bürstenkopf. Lassen Sie sich von uns beraten.
- **Zahnpasta:** Eine schwach abrasive Zahnpasta wählen (RDA 30-50). Je höher der RDA-Wert ist, desto mehr wird von der Zahnschmelze abgerieben.
- **Zahnseide:** 1x täglich vor dem Zähneputzen, am besten abends.  
Zu einer optimalen Mundhygiene gehört auch das Verwenden der Zahnseide für die Reinigung der Zahnzwischenräume. Dabei wickeln Sie einen rund 40 cm langen Faden um beide Mittel- oder Ringfinger, spannen das Mittelstück mit Daumen und Zeigefinger und führen es wie eine Säge zwischen den Zahnzwischenräumen auf und ab. Nehmen Sie für jeden Zahn einen neuen, saubereren Fadenabschnitt.
- **Zungenschaber**

### Wo?

- **Kauflächen:** oben rechts – oben links, unten rechts – unten links, von hinten nach vorn bis zur Mitte mit kleinen, kreisenden Bewegungen reinigen.
- **Aussenflächen seitlich:** Zahnreihen geschlossen, rechts – dann links, von hinten bis vor Eckzahn
- **Aussenflächen vorn:** Schneidezähne Kante auf Kante, von rechts nach links, erst oben, dann unten
- **Innenflächen oben und unten:** von der Hinterfläche des hintersten Zahnes rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links.

### Wie?

- Den Bürstenkopf jeweils so aufsetzen, dass die Borsten den Zahnfleischrand nicht berühren.
- Mit dem Bürstenkopf bei jedem Zahn 3 – 5 Sek. leicht nach hinten und nach vorn in die Zahnzwischenräume wippen.
- Den Bürstenkopf leicht anheben, zum nächsten Zahn führen und gleich vorgehen.
- Am Schluss die Zunge mit der Zahnbürste oder mit einem Zungenschaber reinigen.