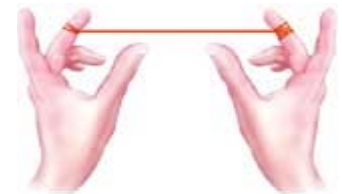


Zahnseide

Ebenso wichtig wie tägliches Zähnebürsten ist die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide, denn mit der Zahnbürste kann man nur 70% der Zahnoberfläche sauber halten.



Ca. 50 cm Zahnseide abtrennen und ein Ende 2 x locker um einen Mittelfinger wickeln. Die restliche Zahnseide so auf den anderen Mittelfinger aufwickeln, dass zwischen den gestreckten Daumen ein Abstand von ca. 2 cm bleibt.



Die Zahnseide mit Daumen und Zeigefingern festhalten, straff spannen, im Oberkiefer über die Daumen und im Unterkiefer über die Zeigefinger in den Zahnzwischenraum einführen.



Die Zahnseide mit kurzen Sägebewegungen vorsichtig durch den Kontaktpunkt der Zähne in den Zahnzwischenraum einführen. Dazu muss der Faden straff gespannt sein. Das Einbringen gelingt leichter, wenn wir leicht schräg beginnen. Achtung: Bei unkontrolliertem Durchzerren besteht die Gefahr von Zahnfleischverletzungen.



Die Zahnseide um die Zahnfläche spannen und dann 3 - 4 Mal über die ganze Zahnhöhe auf und ab bewegen und so den Zwischenraum bis leicht unter den Zahnfleischsaum reinigen. Der Bewegungsablauf ist ein „Auf und Ab“ überlagert von einem „Hin und Her“ mit gezielter Druckanwendung. Dann zur gegenüberliegenden Zahnfläche wechseln. Danach zum nächsten Zahnzwischenraum übergehen und gelegentlich ein frisches Stück Zahnseide vom Mittelfinger abwickeln, bis das ganze Gebiss gereinigt ist.



Die Anwendung der Zahnseide ist nur dann wirksam, wenn sie professionell oder perfekt durchgeführt wird. Die Zahnseide sollte mindestens alle 2-3 Tage, besser täglich benutzt werden. Es wird heute eine Vielzahl verschiedener Zahnseiden angeboten: dick oder dünn, gewachst oder ungewachst, mit oder ohne Reinigungsfließ usw. Welche Seide für Ihre Zähne die geeignete ist, sagt Ihnen unsere Zahnmedizinische Prophylaxehelferin.

Superfloss (Oral B)

Essentialfloss (Oral B)

Meridol Special Floss (Gaba)

Reach waxed Dentotape (J&J)

Reach Gentle Gum Care (J&J)

Reach waxed Floss (J&J)