

**Sie haben FRAGEN?
Sie wünschen eine
INDIVIDUELLE BERATUNG?
Sie möchten einen
TERMIN?**

**Kontaktieren Sie uns!
Wir freuen uns Ihnen helfen
zu dürfen!**



**365 Tage* im Jahr
für sie telefonisch erreichbar!
Tel. 0211 862 070 229 1**

Beachten Sie die Servicezeiten Ihres Arztes! (SGB V, § 76, Abs. 3, S. 1)
*An Sonn- und Feiertagen nur unaufschiebbare Behandlungen.



ZAHNSEIDE

ALLES EINE FRAGE DER TECHNIK

TIPPS UND TRICKS FÜR DEN RICHTIGEN UMGANG MIT ZAHNSEIDE:

Die Wirkung von Zahnseide sollten Sie auf keinen Fall unterschätzen. Zahnseide stellt - wie das Zähneputzen - eine bedeutsame Rolle für den Schutz Ihrer Zähne dar. So einfach die Anwendung von Zahnseide bei der Zahnreinigung erscheint, hat die Technik doch einen enormen Einfluss auf die Gründlichkeit der Zahnpflege und den Schutz Ihrer Zähne.

Daher ist es sehr wichtig, Zahnseide nicht nur regelmäßig sondern auch korrekt anzuwenden. Wir geben Ihnen hilfreiche Infos über die Zahnzwischenraumreinigung sowie die richtige Benutzung.



**Mehr Informationen
auch auf unserer
Internetseite.**

die Pluszahnärzte®



Trennen Sie ca. 50 cm Zahnseide ab und wickeln Sie diese mehrer Male um den rechten und den linken Mittelfinger, bis zwischen beiden Händen 5 - 10 cm Faden frei bleiben.



Zur Reinigung der Zahnzwischenräume im Oberkiefer spannen Sie anschließend einen kurzen Abschnitt der Zahnseide (ca. 2 cm) straff über beide Daumen.



Führen Sie die Zahnseide vorsichtig zwischen die Zähne, ohne das Zahnfleisch zu verletzen. Eventuell können leichte (!) Sägebewegungen helfen, die Kontaktpunkte zwischen den Zähnen zu überwinden.



Legen Sie die Zahnseide i-förmig um einen Zahn und bewegen Sie sie mit leichtem Druck etwa 6-mal auf und ab - nie hin und her! Führen Sie die Zahnseide dabei bis unter den Zahnfleischrand.



Bei leichtgängigen Kontaktpunkten führen Sie die Zahnseide wieder über die Kontaktpunkte heraus. Bei engen Kontaktpunkten ziehen Sie die Zahnseide einfach nach vorne heraus.



Zur Reinigung der Zahnzwischenräume im Unterkiefer spannen Sie die Zahnseide über die Kuppen beider Zeigefinger. Anschließend die Zahnseide vorsichtig einführen und wie zuvor im Oberkiefer anwenden.

Warum sollte ich Zahnseide benutzen?

Rund ein Drittel unserer gesamten Zahnflächen werden durch unsere Zahnzwischenräume gebildet. Diese können mit der Zahnbürste nur ungenügend erreicht werden. Das führt dazu, dass in diesen Bereichen wunderbar Essensreste und Bakterien haften bleiben können - gut für die Bakterien, schlecht für uns. Daraus kann nämlich Plaque entstehen, ein weißlicher Biofilm als Ursache für Karies und Parodontitis, welcher weitere Folgeprobleme verursachen kann.

Wende ich Zahnseide vor oder nach dem Zähneputzen an?

Es macht mehr Sinn, die Zwischenraumreinigung VOR dem Zähneputzen durchzuführen. Eine umgekehrte Reihenfolge bewirkt, dass sich zum Teil die gelösten Beläge auf die bereits geputzten Flächen setzen und so im Mund bleiben. Außerdem kann die Zahnpasta bei einer vorherigen Anwendung von Zahnseide besser in die gereinigten Zahnzwischenräume eindringen. Somit kann sich auch ein wirksamerer Fluorid-Schutzfilm bilden.

Wie oft sollte ich Zahnseide benutzen?

Einmal täglich reicht vollkommen aus. Am besten tun Sie dies abends. So können Sie gut die über den Tag angesammelten Speisereste und Beläge lösen. Viel wichtiger ist jedoch die regelmäßige Reinigung. Wenn es Ihnen z.B. morgens leichter fällt, eine tägliche Routine zu etablieren, dann spricht dem absolut nichts entgegen.

Gut zu wissen: Zahnbürste und Zahnseide alleine bilden bereits richtig angewendet eine hervorragende Grundlage. Zusätzlich mit einer auf Sie abgestimmten professionellen Zahnreinigung - unserer MIZ® - stellen Sie ein unschlagbares Team zusammen. Mit diesem Zahnpflege-Trio sind Sie bestens gegen bakterielle Zahnbeläge und Folgeerkrankungen gerüstet.

Wir beraten Sie gerne!