

Richtiges Anwenden von Zahnseide

von JOHN O. BUTLER

Das zusätzliche Verwenden von Zahnseide zur Reinigung der Interdentalräume erhöht die Reinigungswirkung auf bis zu 70 %, denn die Zahnzwischenräume können mit der Zahnbürste nur unzureichend gereinigt werden.

1. Nehmen Sie ca. 50 cm Zahnseide und wickeln den Faden um beide Mittelfinger. Halten Sie die Zahnseide mit Hilfe von Daumen und Zeigefinger gespannt, so dass die Finger einen Abstand von etwa 2 – 4 cm haben. Mit den Daumen führen Sie die Zahnseide über die Kontaktfläche zwischen den oberen Zähnen.
2. Um die Zahnzwischenräume im Unterkiefer zu reinigen, spannen Sie die Zahnseide mit den Zeigefingern über die Kontaktflächen zwischen den Zähnen, wobei zwischen den Fingern ebenfalls ein Abstand von etwa 2 – 4 cm bestehen sollte.
3. Die Zahnseide sollten Sie vorsichtig mit Zickzack-Bewegungen in den Zahnzwischenraum einführen, damit Sie sich das Zahnfleisch nicht verletzen. Halten Sie die Zahnseide so, dass sie sich der Zahnform anlegt.
4. Reinigen Sie die seitlichen Flächen, indem Sie die Zahnseide behutsam zunächst an der einen und dann an der anderen Zahnfläche in Auf- und Abwärtsbewegungen bis unter das Zahnfleisch führen. Benutzen Sie für jeden Zahn eine frische Stelle der Zahnseide.

