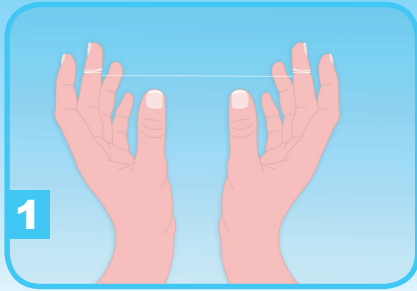


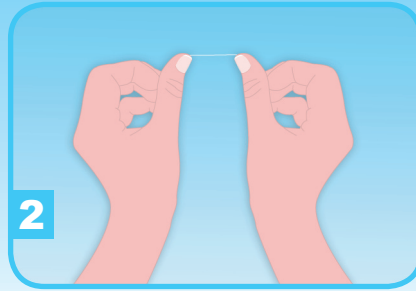
Richtig Zähneputzen mit Zahnseide



1

Richtig anfassen

Nehmen Sie ein ca. 50 cm langes Stück Zahnseide und wickeln Sie den Faden dreimal um den linken Mittelfinger. Lassen Sie zwischen den Händen etwa 5-10 cm Faden frei und wickeln Sie den Rest 2-3 mal um den rechten Mittelfinger, bis der Faden gespannt werden kann.



2

Oberkiefer

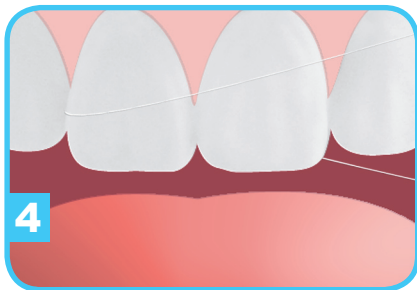
Mit dem Oberkiefer beginnen. Spannen Sie ein kurzes Stück (2-4 cm) Zahnseide über beide Daumen. So können Sie die Zahnseide kontrolliert nach oben zwischen die Zähne einführen.



3

Richtig einführen

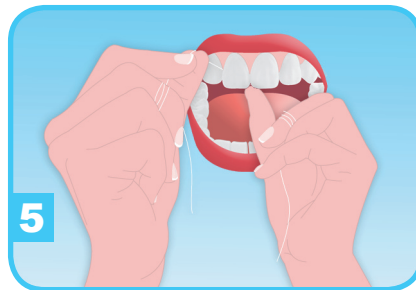
Schieben Sie die gespannte Zahnseide vorsichtig zwischen die Zähne. Bei engen Stellen die Zahnseide leicht vor- und zurück bewegen, um die Engstelle zu überwinden. Nicht mit starkem Druck arbeiten.



4

Richtig fädeln

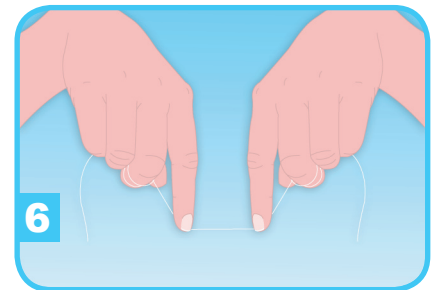
Legen Sie die Zahnseide so um den Zahn, dass sie sich der Zahnform anpasst (U-förmiger Bogen). Bewegen Sie den Faden mit sanftem Druck auf und ab. Ziehen Sie den Faden dabei nicht vor- und zurück, um schneidende Bewegungen zu vermeiden. Führen Sie an jeder Zahnfläche ca. 5-6 Auf- und Abbewegungen bis unter den Zahnfleischrand aus. Verwenden Sie für jeden Zahn eine frische Stelle des Fadens.



5

Richtig herausziehen

Ziehen Sie den gespannten Faden vorsichtig heraus. Falls der Faden an einer Engstelle hängt, können Sie mit sanften Zick-Zack Bewegungen nachhelfen. Wenn der Faden einmal ganz fest sitzt, seitlich herausziehen.



6

Unterkiefer

Für die Anwendung im Unterkiefer spannen Sie die Zahnseide statt über die Daumen jetzt über die Kuppen der Zeigefinger. So können Sie den Faden nach unten einführen. Das Einführen, Fädeln und Herausziehen funktioniert ansonsten wie beim Oberkiefer.

Chx (Chlorhexidin)
getränkte Zahnseide

Zahnseide
mit Halter

Tipp von Denise:

Welche Zahnseide

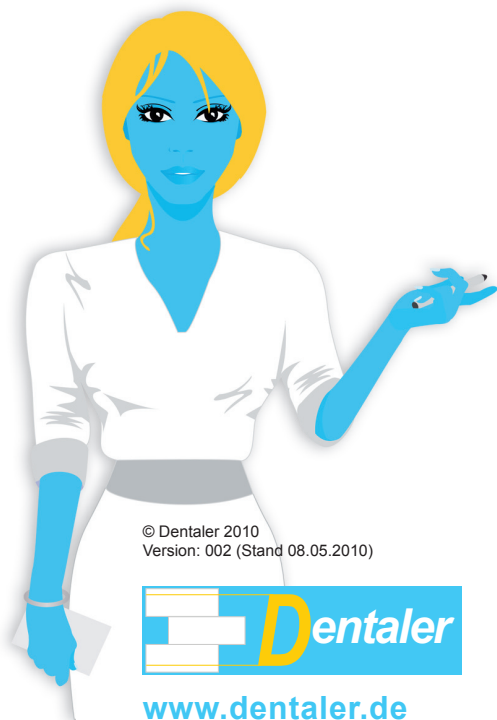
Benutzen Sie eine Chx (Chlorhexidin) getränkte Zahnseide, diese wirkt zusätzlich Plaque hemmend und kariespräventiv. Achten Sie bitte bei der Anwendung darauf, die Zahnseide sanft zu bewegen und nicht Ihr Zahnfleisch zu verletzen.

Unterkiefer

Übung macht den Meister! Das richtige Anfassen der Zahnseide und das Fädeln erfordern etwas Übung. Geben Sie sich genügend Zeit, um die Bewegungen zu lernen.

Zahnseide mit Halter

Wenn Sie trotz Übung immer noch Probleme bei der Verwendung von Zahnseide haben, probieren Sie einmal Zahnseide mit Halter. Die lässt sich zwar nicht so gut um den Zahn legen, aber das Fädeln mit den Fingern entfällt.



© Dentaler 2010
Version: 002 (Stand 08.05.2010)



www.dentaler.de