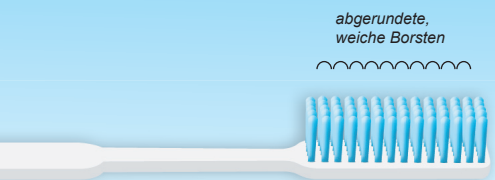


# Richtig Zähneputzen mit der Handzahnbürste



## Die richtige Zahnbürste

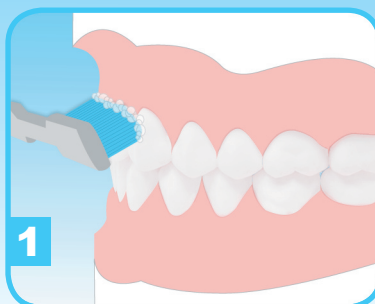
Benutzen Sie eine Zahnbürste mit weichen, abgerundeten Borsten. Das schützt den Zahnschmelz vor zuviel Abrieb.

2-3 Minuten



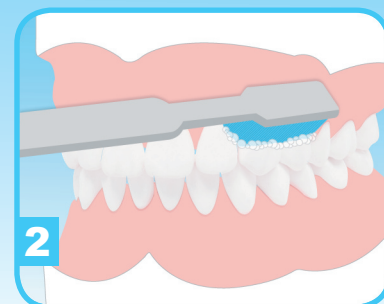
## Dauer

Die ideale Putzdauer beträgt **2-3 Minuten**.



### Der richtige Winkel

Den Zahnbürstenkopf legen Sie schräg im ca. 45° Winkel an den Übergang von Zahnfleisch zu den Zähnen an. Die Borsten sollten Zahnfleisch und Zähne zu gleich Teilen berühren.



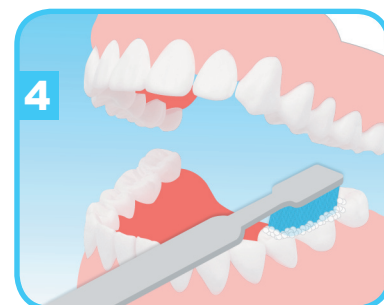
### Ohne Druck von Rot nach Weiss

Die Zahnbürste nur leicht andrücken und mit rüttelnden Bewegungen von „Rot“ (Zahnfleisch) nach „Weiss“ (Zahn) putzen. Zuerst die Zahnaussenflächen im Oberkiefer, dann die Aussenflächen im Unterkiefer.



### Zahnninnenseiten putzen

Danach die Zahnninnenflächen im Oberkiefer und anschließend im Unterkiefer putzen.

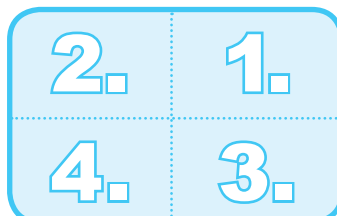


### Kauflächen putzen

Zum Abschluss die Kauflächen der Backenzähne mit gerade gehaltener Zahnbürste reinigen.

## Tipp von Denise:

Nutzen Sie die Macht der Gewohnheit für das richtige Zähneputzen! Putzen Sie immer nach dem gleichen Schema. Verwenden Sie dabei die „Quadrantenmethode“:



1-ter Quadrant: Oberkiefer rechts

2-ter Quadrant: Oberkiefer links

3-ter Quadrant: Unterkiefer rechts

4-ter Quadrant: Unterkiefer links

Fangen Sie mit den Außenseiten im 1-ten Quadranten hinten an und arbeiten sich bis zum 4-ten Quadranten vor. Die Innenseiten putzen Sie dann in umgekehrter Reihenfolge vom 4-ten Quadranten bis zum 1-ten Quadranten. Wenn Sie wieder im 1-ten Quadranten angekommen sind, kommen die Kauflächen dran.

## Bürsten alle 3 Monate wechseln

Wechseln Sie die Bürstenköpfe ca. alle 3 Monate aus. Die Borsten sind dann ausgefranst, die Putzwirkung lässt nach und der Abrieb wird stärker. Gleichzeitig können sich auf der vergrößerten Oberfläche mehr Keime ansiedeln.

© Dentaler 2010  
Version: 002 (Stand 08.05.2010)



[www.dentaler.de](http://www.dentaler.de)