

## **Anleitung zur täglichen Mundhygiene (Grundpflege)**

- gemäss der aktuellen Empfehlungen der Universitätszahnklinik Münster UKM

Putzen Sie wenigstens 2x (besser 3x) am Tag für mindestens 3 Minuten die Zähne.

Gewöhnen Sie sich an eine Systematik, beginnen Sie mit dem Zähneputzen dort, wo es am Schwierigsten ist, z.B. an der Innenseite oben rechts. Dann Innenseiten der Frontzähne, dann oben links, dann unten links, Innenseite der unteren Schneidezähne, dann die Innenseiten der Zähne unten rechts. Als nächstes reinigen Sie die die Aussenseiten nach dem gleichen Schema und zuletzt bürsten sie die Kauflächen aller Zähne.

Putzen Sie am besten direkt nach dem Essen. Setzen Sie die Bürste mit den Borsten seitlich im 45°-Winkel an die Zähne und pressen die Borsten mit sanftem Druck zwischen die Zähne und zwischen Zahn und Zahnfleisch. Bürsten Sie rollend vom Zahnfleisch weg in Richtung Kauflächen der Zähne (von Rot nach Weiß).

Putzen Sie Ihren Ober und Unterkiefer **IMMER** getrennt.  
Lassen Sie die Putztechnik von Ihrem Zahnarzt überprüfen. Es kann sein, daß er Ihnen individuell eine speziellere Putztechnik empfiehlt.

Benutzen Sie einmal am Tag, am Besten abends, Zahnseide. Zahnseide entfernt die Beläge zwischen den Zähnen. Wenn diese (und andere Zahnbeläge) längere Zeit bestehen bleiben verursachen sie Zahnfleischerkrankungen und Karies.

### 1. Zahnbürsten:

Sie sollten - mit einem kleinen Bürstenkopf - vielbüschelig (multi-tufted) und unbedingt abgerundet sein.

- Material: Nylonborsten, weiche oder mittlere Härte, Kurzkopfbürsten
- Form: Kurzer Kopf, breiter Stiel, Borstenfeldlänge: ca. 26 mm und planes Borstenfeld
- Lebensdauer: Die Zahnbürsten müssen nach 4 - 8 Wochen erneuert werden, da die bakterielle Verunreinigung der Zahnbürsten zunimmt und die Putzleistung der Zahnbürste durch Verschleiss der Borsten nachläßt.

### 2. Hilfsmittel für den Zahnzwischenraum:

fluoridierte Zahnseide, Zahnseide ungewachst, ggf. Zahnseidehalter, Zahn-Reinigungsband (Teflon, GoreTex), Interdental-Zwischenraumbürsten, Superfloss, Paro-Brush-Sticks. Bei motorischen Einschränkungen kann eine moderne elektrische Akku- Zahnbürste zur Anwendung kommen (Ihr Zahnarzt berät Sie gerne zu den unterschiedlichen Geräten).

### *Zahnpasta:*

Es sollten fluoridhaltige Zahncremes in altersentsprechender Fluoriddosierung benutzt werden. Ergänzend sollte ab dem Durchbruch des 1. Bleibenden Backenzahnes zusätzlich 1x wöchentlich ein Fluorid-Gel angewendet werden.

### *Allgemeine Empfehlung:*

Besuchen Sie mindestens alle 6 Monate Ihren Zahnarzt. Früherkennung kann größere Schäden an Zähnen und Zahnfleisch verhindern helfen.