



## Das Einmaleins der Zahnpflege

Zähneputzen ist kinderleicht. Oder doch nicht? Ein paar wertvolle Tipps zur Zahnpflege, zur Wahl der richtigen Zahnbürste und zum Putzvorgang helfen bei der Orientierung. Sie sorgen dafür, dass sich Abläufe verfestigen und Fehler beim Zähneputzen ausbleiben.

### → Worauf man bei der Zahnpflege besonders achten sollte:

- In den meisten Fällen ist Zähneputzen nach den Mahlzeiten am sinnvollsten.
- Nach dem Verzehr von säurehaltigen Lebensmitteln (z. B. Obst und Saft) möglichst eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen warten.
- Nach dem Essen von zucker- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln direkt die Zähne putzen.
- Fegetechnik: Um potentiell schädliche Zahnbeläge wegzuputzen, sollte man diese von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch ausgehend, „wegfegen“.

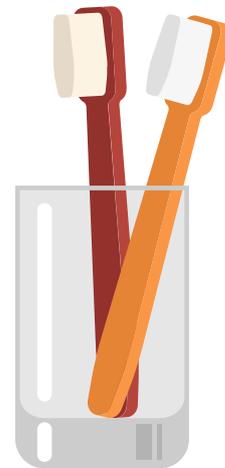


- In vielen Fällen macht es Sinn, eine elektrische Zahnbürste zu verwenden. Mit ihr ist das Putzen oft effektiver.
- Zahnzwischenräume reinigen: Das geht am besten mit einer Interdentalbürste und mit Zahnseide.
- Mit einem Zungenschaber Beläge von der Zunge entfernen.



### → Was beim Kauf einer Zahnbürste wichtig ist:

- Bei hartem Zahnschmelz auf eine Zahnbürste mit eher harten Borsten zurückgreifen.
- Sollte der Zahnschmelz eher weich und empfindlich sein, ist eine Zahnbürste mit weichen Borsten empfehlenswert. (Einschätzung vom Zahnarzt beachten)
- Nach Möglichkeit eine Zahnbürste mit Kunststoffborsten verwenden.
- Lieber nicht auf Naturhaaborsten zurückgreifen, da sich diese spalten und sich in ihnen Bakterien ansammeln können.



### 7 Tipps, die beim Zähneputzen helfen und einen wiederkehrenden Ablauf unterstützen:

- Mindestens zweimal am Tag drei Minuten Zähneputzen. Morgens und abends.
- Erst die Zähne außen putzen, dann innen, anschließend die Kauflächen.
- Zunächst den Oberkiefer putzen, dann den Unterkiefer.
- Eckzähne nicht vernachlässigen.
- Nicht zu fest drücken.
- Zahnzwischenräume z. B. mit Zahnseide reinigen.
- Die tägliche Anwendung von Mundspüllösung ist empfehlenswert.