

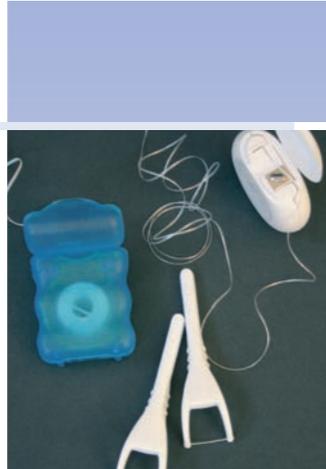
Zahnreinigung mit ZAHNSEIDE

Die Basis schöner und gesunder Zähne ist ihre tägliche Pflege. Doch auch die beste Zahnbürste, angewandt mit optimaler Putztechnik, erreicht nicht die Bereiche zwischen Ihren Zähnen: Die Borsten sind dafür zu dick. Die Zahnzwischenräume machen aber 30 Prozent der gesamten Zahnoberflächen aus: Sie sind das ideale Versteck für bakteriellen Zahnbelag (Plaque). Setzt er sich fest, vermehren sich die Bakterien, es entstehen Karies und Parodontitis.

Das Fädeln mit Zahnseide ist die beste Methode, um Zahnzwischenräume zu reinigen. Daher sollte diese Technik auch von bzw. bei Kindern eingesetzt werden. Denn nur die sorgfältige Entfernung der Bakterienbeläge mit Zahnseide und Zahnbürste bietet Ihnen bzw. Ihrem Kind ausreichenden Schutz vor Karies und Parodontitis.

Zahnbürste und Zahnseide:

Erfolgreich im Team – Ob Sie Zahnseide morgens oder abends anwenden, ist von untergeordneter Bedeutung, aber Sie sollten täglich und vor dem Zähneputzen fädeln. Dann können die in der Zahnpasta enthaltenen Wirkstoffe direkt auf allen Zahnflächen ihre Wirkung entfalten.



Je nach Bedarf gibt es verschiedene Sorten von Zahnseide

Die Produktpalette ist reichhaltig, so dass für jede individuelle Situation eine geeignete Zahnseide angeboten wird.

- **Ungewachste Zahnseide:** Beherrschen Sie bereits den Umgang mit Zahnseide, empfiehlt sich ungewachste Zahnseide. Diese wird z.B. aus Nylon oder aus einem Goretex-Faden hergestellt. Der Faden fasert leicht auf. Hierdurch erhöht sich der Reinigungseffekt. Auf gesäuberten Zahnflächen erzeugt die Zahnseide einen quietschenden Ton. Dies zeigt Ihnen – Ihr Fädeln war erfolgreich. Einige Anbieter imprägnieren ihre Produkte zudem mit Fluoriden oder anderen Wirkstoffen, teilweise sogar mit Aromen.
- **Gewachste Zahnseide:** Besonders Neuanwender schätzen für die Zahnpflege das Dental-Tape – ein flaches, breites und gewachstes Zahnseidenband. Der dünne Wachsfilm erhöht die Gleitfähigkeit in den Zahnzwischenräumen. Dental-Tape hat sich speziell zum Säubern offener Zahnzwischenräume bewährt.



Mehr zum Thema Zahnreinigung erfahren Sie in den Broschüren „Professionelle Zahnreinigung“ und „Individualprophylaxe“.

- Eine weitere Variante stellt das so genannte Superfloss dar: Es bietet sich mit seinem flauschigen Mittelteil besonders zur Reinigung von feststehendem Zahnersatz sowie kieferorthopädischen Zahnspangen an. Auch zur Pflege der größeren Zahnzwischenräume bei Milchzähnen lässt sich das griffige Superfloss bereits von Kindern gut einsetzen.

Zur besseren Handhabung bietet der Handel Zahnseidehalter an.

Welches Produkt am besten für Sie geeignet ist, erfahren Sie in Ihrer Zahnarztpraxis.

Übung macht den Meister

Anfangs muss man für die Anwendung von Zahnseide einige Regeln beachten, damit es nicht zu Verletzungen des Zahnfleisches kommt. Lassen Sie sich die richtige Technik in Ihrer Zahnarztpraxis demonstrieren. Sie werden überrascht sein, wie schnell das Fädeln zur Routine wird.

Die Technik des Fädels

Nehmen Sie ein ca. 50 Zentimeter langes Stück Faden und wickeln die Enden um Ihre Mittelfinger, bis ca. 10 Zentimeter Faden übrig bleiben. Nun spannen Sie mit Daumen und Zeigefinger ein 2 bis 3 Zentimeter langes

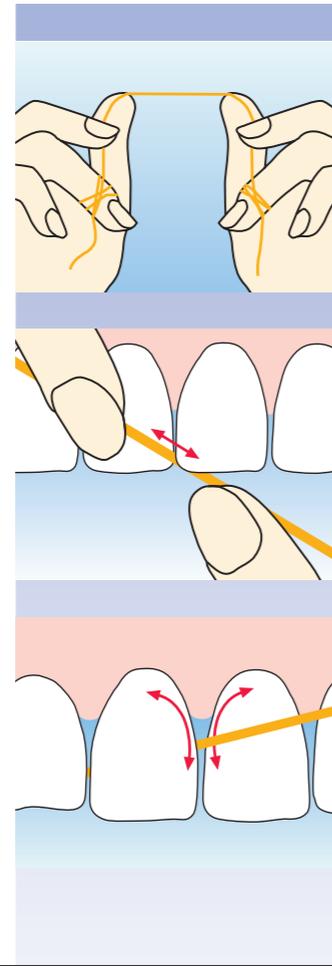


Stück und führen es mit langsamen, sägeartigen Bewegungen schräg in den Zahnzwischenraum ein. Mit der Zeit bekommen Sie ein Gefühl dafür, den Druckpunkt sanft zu überwinden.

Bewegen Sie die Zahnseide nacheinander an beiden Seiten sanft schabend auf und ab – vom Druckpunkt bis unter den Zahnfleischsaum. Vermeiden Sie dabei das Einschneiden in das Zahnfleisch. Um die Zwischenräume im Oberkiefer zu reinigen, machen Sie eine Faust und benutzen die Daumen, um Druck von unten auf die Seide auszuüben. Für den Unterkiefer benutzen Sie beide Zeigefinger, um sanften Druck von oben zu geben. Bevor Sie den nächsten Zwischenraum fädeln, wickeln Sie die Zahnseide ein Stück weiter, so dass Sie stets einen sauberen Abschnitt verwenden.

Lassen Sie sich durch die normalen Anfangsschwierigkeiten und den scheinbar hohen Aufwand nicht entmutigen. Von Mal zu Mal gewinnen Sie an Erfahrung, bekommen Übung und werden schneller. Gerne steht Ihnen Ihr Zahnarztteam mit Rat und Tat zur Seite. Sprechen Sie uns an. Denn:

Wenn Sie kontinuierlich fädeln, danken es Ihnen Ihre Zähne bis ins hohe Alter!



Bildnachweis: fotolia.com: © Mark Aplet · Digitalstock · Homann Güner Blum, Hannover

FRAGEN, HINWEISE, INFORMATIONEN? Hier ist Raum für Notizen

Blank area for notes, consisting of several horizontal lines.

Raum für Praxisstempel



KZVN
Kassenzahnärztliche Vereinigung
Niedersachsen

Zeißstraße 11 · 30519 Hannover
www.kzvn.de

Zahnreinigung mit **ZAHNSEIDE**

