

## Empfehlungen zur Zahnpflege bei festsitzenden Spangen:

- **Möglichst nach jedem Essen putzen**, auf jeden Fall aber morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen.

- Gründliches Putzen dauert wenigstens 3 Minuten - das ist eine sehr lange Zeit.  
(Ruhig mal auf die Uhr schauen!)

- Zur optimalen Mundhygiene sind folgende Hilfsmittel nötig:

1. eine nicht zu harte Zahnbürste (gut, aber teuer: **Meridol-Zahnbürste**)
2. fluoridhaltige Zahncreme & fluoridhaltige Mundspüllösung
3. fast das wichtigste: **1x wöchentlich Elmex-Gelee (z.B. Sonntagabend)**  
(Wenn die Tube alle ist, einfach ein Rezept vom Zahnarzt holen!)
4. Wer besonders gründlich putzen will, kann auch noch Zahnseide und Interdentalbürsten (gibt es bei Frau Reiter an der Rezeption) verwenden.

- Es reicht nicht, regelmäßig die Zähne zu putzen - man muß sie auch richtig putzen.  
Putze nach einem festen System - so wird kein Zahn vergessen:

### 1. **Vor dem Putzen mit Wasser kräftig spülen.**

2. Zuerst das Zahnfleisch mit kreisförmigen Bewegungen ohne viel Kraft leicht bürsten (wie eine **Massage**). Sollte es bluten, erst recht putzen – denn dann ist das Zahnfleisch entzündet!

3. Dann erst die Zähne: Beginne mit den Außenflächen der Oberkieferzähne. Zuerst die **kritische Zone** zwischen Zahnfleischrand und Bracket (weil hierher die Zungenspitze nicht mehr reichen kann): anfangs 8x pro Zahn hin- und herbürsten - Zahn für Zahn, von einer Seite des Zahnbogens zur anderen. Dann kommen die Innenseiten der Zähne, zum Schluß die Kauflächen dran. ... und nun dasselbe im Unterkiefer.

4. Nach dem Putzen mit **fluoridhaltiger Mundspüllösung** (z.B. Meridol- oder Listerine-Mundspülung) ca. 1 Minute lang spülen. (Ein kleiner Schluck aus der Flasche reicht.)  
Jetzt bitte nicht mit Wasser nachspülen (sonst Verdünnungseffekt!).

- Bitte daran denken: Zahnbeläge sind Bakterienrasen. Diese Bakterien bauen den Zucker der Nahrung zu Säuren ab, welche bei ausreichend langer Einwirkzeit die Zahnhartsubstanz auflösen - so entstehen zunächst weißkalkige Flecken und schließlich sogar Löcher. Aber: ohne Zahnbelag keine Karies, ohne Zahnbelag keine Entkalkungen, ohne Zahnbelag keine Zahnfleischentzündungen ... und Zahnbelag läßt sich durch richtiges Putzen entfernen.

- Bei festsitzenden Spangen empfehle ich unbedingt eine **vierteljährliche Bracketversiegelung (20,- EUR)**. Das Risiko von Entkalkungen wird dadurch auch bei nachlässigerem Putzen um mehr als die Hälfte gesenkt.  
Ich empfehle – nachfragen müssen Sie. Sprechen Sie deshalb bitte einfach meine Mitarbeiterinnen an.