



DEINE FESTE ZAHNSPANGE

TIPPS UND TRICKS VON DEINER KIEFERORTHOPÄDISCHEN PRAXIS

MUNDHYGIENE

Nicht die Zahnsperange schadet den Zähnen, sondern die Beläge!

Deshalb musst Du **nach jedem Essen die Zähne putzen**. Einmal am Tag (am besten abends) musst Du besonders gründlich putzen – auch mit der kleinen Zahnzwischenraumbürste!

So putzt Du Deine Zähne richtig:

Beginne mit der **oberen Zahnreihe**. Setze die Bürste (im 45°-Winkel) **oberhalb der Spange** zwischen Zahnfleisch & Zahn an. Bewege die Bürste 5 – 10 mal kurz hin und her, wobei die Bürstenhaare nahezu auf derselben Stelle bleiben sollten. Verschiebe die Zahnbürste nun zum benachbarten Zahn und mache dieselben kurzen Putzbewegungen, bis Du alle Zähne gründlich gereinigt hast. Achte dabei darauf, dass das Zahnfleisch mit geputzt wird! Setze nun die Bürste so auf Deine Zähne (im 90° Winkel), dass die **Borsten oberhalb und unterhalb der Brackets den Zahn berühren**. Mache dieselben rüttelnden Putzbewegungen wie zuvor. Setze die Zahnbürste jetzt **unterhalb der Brackets** an & putze die Zähne von der Schneidekante bzw. der Kaufläche her so, dass auch von dieser Seite die Zähne gründlich sauber gemacht werden. **Wiederhole nun das gleiche bei der unteren Zahnreihe**. Putze nun die **Zungenseite** der Zähne oben & unten, indem Du die Bürste wiederum im 45°-Winkel ansetzt und kurze Bewegungen machst. Achte auch hier darauf, dass das Zahnfleisch mit geputzt wird. Putze nun die **Kauflächen** der oberen und unteren Backenzähne. Halte die Bürste dabei gerade und mache leichte Hin- und Her-Bewegungen.

Zusätzlich 1 x am Tag (am besten abends): Benutze nach dem normalen Zähneputzen nun Deine **Zahnzwischenraumbürste**, um die Ränder der Brackets zu reinigen und das Zahnfleisch zwischen den Zähnen gründlich zu putzen. Spüle Deine Zähne nun noch ca. 30 Sekunden lang mit einer **fluoridhaltigen Mundspüllösung!**

Zusätzlich 1 x pro Woche: Bürste **Elmex Gelée** ca. 2 Minuten lang in Deine Zähne ein!

ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung = Gesunde Zähne!

Vermeide Naschereien zwischendurch!

Süße Limos, Cola und ähnliches fügen Deinen Zähnen großen Schaden zu, denn sie enthalten viel Zucker und Säure. Auch so genannte Light-Produkte sind gefährlich. Trinke lieber Wasser oder Fruchtschorlen.

Klebrige Süßigkeiten (z. B. Kaugummi, Kaubonbons, Gummibärchen) solltest Du **meiden**, da sie sich an der Spange festkleben können.

Beiße **keine harten Sachen** ab (z. B. Äpfel, Karotten, harte Brotkrusten, etc.), da sonst die Brackets von Deinen Zähnen abbrechen können. Wenn Du die harten Speisen vorher kleinschneidest, kannst Du sie essen.