

## Zahnseide richtig verwenden

Schön, dass Sie Zahnseide einsetzen möchten. Damit die Zahnseide die Plaque jedoch effektiv von Ihren Zähnen entfernen kann, sollten Sie sicherstellen, dass Sie die korrekte Technik anwenden.



Da Sie dazu Ihre Finger in den Mund bringen, waschen Sie bitte zuerst Ihre Hände, bevor Sie beginnen. Führen Sie anschließend einfach folgende Schritte aus:

1. Verwenden Sie ausreichend Zahnseide. Reißen Sie ein ungefähr 45 cm langes Stück Zahnseide ab. Das hört sich nach viel Zahnseide an, Sie wollen jedoch nach einigen Zahnzwischenräumen einen neuen sauberen Bereich verwenden. Wickeln Sie den größten Teil der Zahnseide am besten um den Mittelfinger einer Hand (rechts oder links) und einen kleinen Teil um den Mittelfinger der anderen Hand, so dass zwischen den Daumen ca. 3cm Abstand besteht. (Wenn Sie die Mittelfinger verwenden, haben Sie die Zeigefinger oder Daumen frei, um die Zahnseide, an die richtigen Stellen zu bringen).
2. Führen Sie die Zahnseide sanft in sägenden Bewegungen durch den Kontaktbereich, bis Sie merken, dass Sie den Widerstand überwunden haben.
3. Legen Sie die Zahnseide in Form eines "C" um den Zahn. Führen Sie unter leichtem Druck eine Hin- und Her-, als auch eine Herauf- und Herunter-Bewegung aus. Nun führen Sie die Zahnseide zum Kontaktpunkt zurück und legen Sie ebenfalls ein „C“- um die Fläche des angrenzenden Zahnes und verfahren, wie eben beschrieben.
4. Nach 3-4 Zwischenräumen rollen Sie die Zahnseide von dem Finger der einen Hand ab und rollen die benutzte Zahnseide auf den Finger der anderen Hand auf.
5. Vergessen Sie nicht, die Rückseite jedes endständigen Zahnes mit Zahnseide zu reinigen.

**Hinweis:** Zahnseide sollte keine gelegentliche Maßnahme sein – sondern sollte zur alltäglichen Gewohnheit werden!

Solange Sie die richtige Technik verwenden, hängt die Art der verwendeten Zahnseide nur von Ihrer persönlichen Vorliebe ab. Es gibt viele verschiedene Zahnseiden, und Sie können unter mehreren Zahnseidearten wählen, die Ihren Bedürfnissen und denen Ihrer Familienmitglieder entsprechen. Die Anwendung der richtigen Technik wird Ihnen in jedem Fall helfen, Speisereste und Plaque zwischen Ihren Zähnen zu entfernen und die Gesundheit Ihres Munds zu verbessern.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Ihr Prophylaxepraxisteam,  
Sven Philipp Jansen, Christoph Remmert, Joachim Held