

### Die wichtigsten Mundhygienetipps:

- 1) **Die abendliche Zahnpflege vor dem Schlafengehen ist unverzichtbar!**  
**Ansonsten bitte vor(!) dem Essen die Zähne pflegen.** (Bakterielle Belege, die nicht mehr vorhanden sind, können während des Essens keinen Zucker mehr aufnehmen!)
- 2) **Reinigen Sie zunächst alle Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen. Dabei die letzten Zähne nicht vergessen: sie sind leicht mit der Zahnseide hinten zu umschlingen und damit zu reinigen.** (Genaueres siehe Rückseite / Hinweise zu: „Zahnseide richtig verwenden!“)
- 3) **Benutzen Sie nach Möglichkeit die elektrische Zahnbürste.** Je kleiner die Bewegung, desto effektiver!
- 4) **Beginnen Sie als Rechtshänder im rechten, als Linkshänder im linken Unterkiefer auf der Zungenseite am letzten Zahn!** (bitte im Spiegel kontrollieren, ob Sie den letzten Zahn erreicht haben)
- 5) **Zählen\* Sie für jeden Zahn bis 5 (ca. 2 sec.) und gehen Sie Zahn für Zahn vor, bis zum letzten Zahn der gegenüberliegenden Seite. Achten Sie auf einen geringen Anpressdruck, bzw. beachten Sie den Drucksensor Ihrer elektrischen Zahnbürste!**  
(\* das Zählen ist deswegen von ausschlaggebender Bedeutung, weil Sie dabei an nichts anderes denken. Nur so ist das systematische Erreichen aller Zahnflächen gewährleistet!)
- 6) **Dann wechseln Sie auf die Innenseite des Oberkiefers und beginnen auch hier am letzten Zahn.**
- 7) **Nun, nach dem Sie alle Innenflächen im Unter- und Oberkiefer gereinigt haben, gehen Sie auf die Außenseite des letzten Zahnes des Oberkiefers, wobei Sie bitte den Unterkiefer zur entsprechenden Seite verschieben, damit Sie Platz am letzten Zahn des Oberkiefers für die Zahnbürste erhalten.**  
**Wenn Sie außen rechts beginnen, bitte bis zum linken seitlichen Schneidezahn, dann die Bürste drehen und am rechten seitlichen Schneidezahn fortfahren, also überlappend in der Front arbeiten!**
- 8) **Nach dem Bürsten mit dem verbleibenden Schaum spülen und anschließend ausspucken. Nicht mit Wasser nachspülen!!** Die verbleibenden Fluoride härten nachweislich den Schmelz / das Dentin! In Untersuchungen ergaben sich 20 – 40% weniger Karies, nur durch diese Maßnahme.
- 9) **Noch 2 Tipps: unmittelbar vor dem Essen mit etwas im Munde gelöstem Birkenzucker (Xylitol, ¼ Teelöffel voll) den Mund spülen, Lösung danach ausspucken! Morgens mit Kokosöl die Zahnzwischenräume spülen!**
- 10) **1x/Woche elmex gelee zur Schmelzhärtung / Desensibilisierung: nach gründlicher Pflege innen und außen auf den Zahnoberflächen verteilen und 3min einwirken lassen, ohne dabei zu schlucken. Wichtig: Hiernach bitte ausspülen!**