

Zähne putzen leicht gemacht

Mit einer
Zahnspange



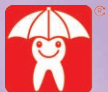
Empfehlung
zum Essen
und Trinken

Ohne Zucker keine Karies

Der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen und Getränke ist die Hauptursache der Zahnkaries. Die Bakterien in den Zahnbelägen (Plaque) vergären den Zucker innerhalb weniger Minuten zu Säuren, die Schmelz und Zahnbein auflösen. Diese Bakterien scheiden auch Giftstoffe aus, die Entzündungen des Zahnfleisches mit Zahnfleischbluten hervorrufen. Dies lässt sich durch die tägliche, sorgfältige Entfernung der Beläge vermeiden.

«zuckerfrei» – «zahnfreundlich»

Die Begriffe «ohne Zucker» oder «zuckerfrei» bedeuten oft nur, dass kein Kristallzucker (Saccharose) enthalten ist. Es könnten aber andere Zuckerarten, wie z.B. Fruchtzucker (Fruktose) und Traubenzucker (Glukose), enthalten sein. Lebensmittel mit solchen Zuckerarten erzeugen also bei häufigem Genuss auch Zahnkaries.



Nur der Begriff «zahnfreundlich» gibt die Sicherheit, dass die so bezeichneten Süßigkeiten den Zähnen nicht schaden.

Trinken

Süßgetränke, gesüsster Tee, Sirup, Fruchtsäfte oder Energie-Getränke sollten nur zu den Hauptmalzeiten getrunken werden. Zwischen den Mahlzeiten empfehlen wir Wasser oder ungesüßten Tee.

Essen

Vorsicht ist geboten bei harten Nahrungsmitteln wie Brotrinde, Karotten oder Äpfeln – sie sollten immer in mundgerechte Stücke geschnitten werden. Bei Popcorn aufpassen auf die nicht zerplatzten Maisstücke. Klebrige Süßigkeiten wie Sugus, Zeltli, Caramelstengel oder Kaugummi sollten nicht gegessen werden, da die Zahnsponge beschädigt werden kann, was zu Mehrkosten und Behandlungsverzögerung führen kann.



Zahnpflege

Zahnpflege

Nach jeder Hauptmahlzeit und vor dem Schlafengehen sollten die Zähne etwa 3–4 Minuten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta geputzt werden.

Zahnpasta- und Zahnbürstenempfehlung

Wir empfehlen für Jugendliche mit einer Zahnspange, eine Zahnbürste mit einem Bürstenkopf für Zahnspangen zu verwenden. Als Zahnpasta empfehlen wir eine fluoridhaltige Erwachsenen-Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von mindestens 1400 ppm (diese Angaben finden Sie auf der Zahnpastatube).

Fluorid-Gel

1x wöchentlich nach dem täglichen Zähneputzen, am besten vor dem Schlafengehen, für ca. 2 Minuten mit einem Fluorid-Gel die Zähne bürsten, ohne nachspülen.

Reinigung der Zwischenräume

Im Ober- und Unterkiefer werden die Zwischenräume mit einem kleinen Bürstchen ohne Zahnpasta gereinigt.



Oberkiefer



Unterkiefer

Zu beachten ist, dass mit dem Bürstchen immer vom Zahnfleisch weg geputzt wird. Nach jedem Zwischenraum das Bürstchen unter dem Wasser ausspülen.



Zahnputz- technik

Zahnputztechnik mit Zahnsperre

Oberkiefer und Unterkiefer werden mit derselben Technik gereinigt. Wichtig dabei ist, dass das Zähneputzen immer systematisch stattfindet, beispielsweise zuerst Unterkiefer und dann Oberkiefer reinigen.



Einbuchtung der Zahnbürste an der Schneidekante ansetzen, sodass unter den Brackets Borsten sind und sich auch hinter den Zähnen Borsten befinden. Dann mit leichten Hin- und Herbewegungen die Spange putzen.



Zahnbürste drehen und die Gegenseite der Brackets reinigen. Die Borsten stehen korrekt, wenn man sich mit den Borsten gut auf der Spange abstützen kann. Dann mit leichten Hin- und Herbewegungen die Brackets putzen.



Kauflächen

Die Zahnbürste auf die Kaufläche legen und diese wie gewohnt bürsten.



Aussenflächen

Dann die Borsten direkt auf die Brackets setzen und mit kleinen, langsamen Kreisbewegungen die Brackets reinigen.



Innenflächen

Zum Schluss werden die Innenflächen der Zähne mit Zick-Zack-Bewegungen gereinigt.

Schulzahnklinik
Schaffhausen

Ebenfalls erhältlich:

- Zähne putzen leicht gemacht:
Für Kinder von 3 bis 8 Jahren
- Zähne putzen leicht gemacht:
Für Jugendliche ab 8 Jahren



Schulzahnklinik
des Kantons Schaffhausen
Rheinstrasse 23
8200 Schaffhausen

Telefon 052 625 14 55
www.schulzahnklinik.ch
info@schulzahnklinik.ch

Öffnungszeiten

Mo–Fr 7.00–19.00 Uhr
Sa 8.00–11.00 Uhr*

*ausser in den Schulferien

