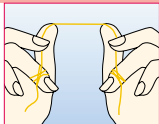
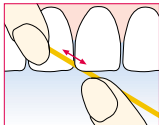


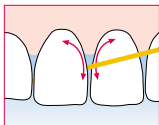
Zahnseide



Bewegen Sie die Zahnseide nacheinander an beiden Seiten sanft schabend auf und ab – vom Druckpunkt bis unter den Zahnfleischsaum. Vermeiden Sie dabei das Einschneiden in das Zahnfleisch.



Um die Zwischenräume im Oberkiefer zu reinigen, machen Sie eine Faust und benutzen die Daumen, um Druck von unten auf die Seide auszuüben. Für den Unterkiefer benutzen Sie beide Zeigefinger, um sanften Druck von oben zu geben. Bevor Sie den nächsten Zwischenraum fädeln, wickeln Sie die Zahnseide ein Stück weiter, so dass Sie stets einen sauberen Abschnitt verwenden.



Zahnseide

Lassen Sie sich durch die normalen Anfangsschwierigkeiten und den scheinbar hohen Aufwand nicht entmutigen. Von Mal zu Mal gewinnen Sie an Erfahrung, bekommen Übung und werden schneller. Wenn Sie kontinuierlich fädeln, werden es Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch bis ins hohe Alter danken.

Praxisstempel

KZVN

Kassenzahnärztliche Vereinigung
Niedersachsen

© 2004
KZVN
Zeißstraße 11
30519 Hannover
www.kzvn.de

Bildnachweis: KZVN

Zahnseide

moderne Zahnheilkunde
für schöne und gesunde Zähne

Zahnseide

Ihr Zahnarzt informiert

Auch die beste Zahnbürste, angewandt mit optimaler Putztechnik, erreicht

nicht die Bereiche zwischen Ihren Zähnen. Die Borsten sind dafür zu dick. Die Zahnzwischenräume machen aber 30 Prozent der gesamten Zahnoberflächen aus: Sie sind das ideale Versteck für bakteriellen Zahnbelag (Plaque). Setzt er sich fest, vermehren sich die Bakterien, es entsteht Karies und Parodontitis. Leider wird Zahnseide bei uns noch viel zu wenig benutzt. Dabei ist das Fädeln mit Zahnseide das zweckmäßigste Hilfsmittel, um die Zahnzwischenräume zu reinigen.

Nur die sorgfältige Entfernung der Bakterienbeläge mit Zahnseide und Zahnbürste bietet Ihnen ausreichenden Schutz vor Karies und Parodontitis.

Zahnbürste und Zahnseide: Erfolgreich im Team

Ob Sie Zahnseide morgens oder abends anwenden, ist von untergeordneter Bedeutung, aber Sie sollten täglich und vor dem Zähneputzen fädeln. Dann können die in der Zahnpasta enthaltenen Wirkstoffe direkt auf allen Zahnflächen ihre Wirkung entfalten.

Je nach Bedarf gibt es verschiedene Sorten von Zahnseide

Empfehlenswert ist ungewachste Zahnseide. Diese wird z. B. aus Nylon oder – noch besser – aus einer Art Goretex-Faden hergestellt. Einige Hersteller imprägnieren ihre Produkte mit Fluoriden oder anderen Wirkstoffen. Als eine weitere Variante steht Dental-Tape – ein flaches, breites Zahnseidenband – für die häusliche Zahnpflege zur Verfügung. Das so genannte Superfloss hat ein flauschiges Mittelteil und ist besonders zur Reinigung von festsitzendem Zahnersatz geeignet. Zur besseren Handhabung bietet der Handel Zahnseidehalter an. Welches Produkt am besten für Sie geeignet ist, erfahren Sie in Ihrer Zahnarztpraxis.

Übung macht den Meister: Die Technik des Fädelns

Anfangs muss man für die Anwendung von Zahnseide einige Regeln beachten, damit es nicht zu Verletzungen des Zahnfleisches kommt. Lassen Sie sich die richtige Technik in Ihrer Zahnarztpraxis demonstrieren. Sie werden überrascht sein, wie schnell das Fädeln zur Routine wird.

Mehr zum Thema
Zahnreinigung erfahren
Sie in den Broschüren
„Professionelle
Zahnreinigung“ und
„Individualprophylaxe“.

Hier einige Hinweise

Nehmen Sie ein ca. 50 Zentimeter langes Stück Faden und wickeln die Enden um Ihre Mittelfinger, bis ca. 10 Zentimeter Faden übrig bleiben. Nun spannen Sie mit Daumen und Zeigefinger ein 2 bis 3 Zentimeter langes Stück und führen es mit langsamen, sägeartigen Bewegungen schräg in den Zahnzwischenraum ein. Mit der Zeit bekommen Sie ein Gefühl dafür, den Druckpunkt sanft zu überwinden.