



WIE PFLEGE ICH MEINE FESTE ZAHNSPANGE?

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

NICHT NUR DIE ZAHNSPANGE REGELMÄSSIG ZU TRAGEN IST WICHTIG – AUCH AUF DIE GRÜNDLICHE PFLEGE SOLLTEN SIE BZW. IHR KIND ACHTEN. DENN EINE ZAHNSPANGE MIT IHREN VIELEN METALLDRÄHTEN UND SCHWER ERREICHBAREN STELLEN IST DER PERFEKTE NÄHRBODEN FÜR ZAHNBELAG – UND BEGÜNSTIGT DAMIT KARIES. DESHALB: REINIGEN SIE IHRE ZAHNSPANGE UND IHRE ZÄHNE TÄGLICH!

FESTE ZAHNSPANGEN: INTENSIVE PFLEGE IST WICHTIG!

Um Zahnbelag zu entfernen, bedürfen festsitzende Zahnspangen einer intensiveren Pflege als herausnehmbare. Da Essensreste leichter an der Spange haften bleiben und Schäden verursachen können, sollten Sie Ihre Zähne am besten nach jeder Mahlzeit putzen. Tragen Sie für den „Notfall“ eine Reisezahnbürste bei sich, wenn Sie außer Haus essen.

1. SCHRITT: SPÜLEN SIE IHREN MUND MIT WASSER AUS

Spülen Sie zunächst Ihren Mund gründlich mit Wasser aus, um die groben Speisereste zu entfernen. Zusätzlich können Sie eine Zahnbürste zu Hilfe nehmen, falls sich sichtbare Speisereste in der Zahnspange verfangen haben.

2. SCHRITT: PUTZEN SIE DEN BEREICH ZWISCHEN ZAHNFLEISCHANSATZ UND BRACKETS

Putzen Sie den Bereich der Zähne zwischen dem Zahnfleischansatz und den Brackets. Setzen Sie die Zahnbürste an einer Seite der hinteren Backenzähne im 45 Grad-Winkel an und führen Sie sie in kleinen kreisenden Bewegungen Zahn für Zahn nach vorne zu den Schneidezähnen und schließlich zu der anderen Seite der Backenzähne. Reinigen Sie auf diese Weise die obere und die untere Zahnreihe.

3. SCHRITT: PUTZEN SIE AUF DEN BRACKETS UND UM SIE HERUM

Danach folgt die schrittweise Reinigung auf den Brackets und um die Brackets herum. Setzen Sie zunächst wieder die Zahnbürste auf die Stelle zwischen Zahnfleisch und Brackets im 45 Grad-Winkel an. Nun halten Sie die Bürste schräg, damit Sie die Stellen säubern können, die unter dem Drahtbogen – also zwischen den einzelnen Brackets liegen – so dass Sie hier den Zahnbelag entfernen können. Arbeiten Sie sich Zahn für Zahn vor und reinigen Sie die untere und die obere Zahnreihe.

4. SCHRITT: REINIGEN SIE DIE ÄUSSEREN ZAHNREIHEN

Dann setzen Sie die Bürste zwischen Brackets und dem Zahnende an. Setzen Sie auch diesmal die Zahnbürste schräg an, so dass Sie nun von der anderen Seite die Zahnstellen unter dem Drahtbogen putzen und den Zahnbelag entfernen können. Reinigen Sie der Reihe nach alle Zähne der oberen und unteren Zahnreihe. Anschließend bürsten Sie die Flächen auf den Brackets gründlich nach, da sich dort Speisereste verfangen können.

5. SCHRITT: DIE KAU- UND INNENFLÄCHEN PUTZEN

Jetzt putzen Sie mit der Zahnbürste die leicht erreichbaren Stellen im Mund. Reinigen Sie zunächst die Kauflächen der Zähne durch waagerechte Vor- und Zurückbewegungen. Dann folgt die Pflege der Innenseite der Zähne.

6. SCHRITT: EINE INTERDENTALBÜRSTE FÜR DEN „FEINSCHLIFF“

Für die „Feinarbeit“ an den schwer erreichbaren Stellen einer festsitzenden Zahnspange eignet sich eine Interdentalbürste (eine spezielle Bürste für die Zahnzwischenräume). Sie ist dünner und länger als eine normale Zahnbürste, wodurch Sie leichter zwischen die Brackets und hinter den Drahtbogen gelangen und diese Stellen intensiver reinigen kann. Putzen Sie in kleinen senkrechten Hin- und Herbewegungen jeden Zwischenraum zwischen zwei Brackets und unterhalb des Drahtbogens.

7. SCHRITT: SPÜLEN SIE ZUM ABSCHLUSS IHREN MUND GRÜNDLICH AUS

Abschließend spülen Sie nochmals den Mund aus und vergewissern sich im Spiegel, dass Sie alle Stellen gründlich gereinigt haben. Falls Ihnen doch noch eine Stelle entgangen sein sollte, so können Sie dies jetzt nachholen.