

Richtige Pflege: Anleitungen für die gründliche Reinigung mit Bürste und Zahnseide

Putzen Sie Ihre Zähne nach der "Bass"-Methode

Die Bass-Methode wurde speziell für die sanfte und gründliche Reinigung von Zahn und Zahnfleisch entwickelt. Durch die rüttelnden und wischenden Putzbewegungen werden nicht nur die Beläge zwischen den Zähnen, sondern auch die am Zahnfleischrand gründlich entfernt. Diese Methode ist besonders wichtig bei entzündetem Zahnfleisch, auch wenn bereits eine Parodontitis aufgetreten ist oder behandelt wurde.



Die Zahnbürste in diesem Winkel anstellen, damit die Beläge über und unter dem Zahnfleischrand entfernt werden.

Beginnen Sie, die Innenseiten der Zähne mit kleinen kreisenden Bewegungen zu reinigen. Start: Unterkiefer hinten links, dann vorrücken nach rechts.



Oberkiefer innen von rechts nach links mit kleinen kreisenden Bewegungen, vorne mit kleinen senkrechten Rüttelbewegungen putzen.



Dann die Außenseiten: Oberkiefer von links nach rechts, Unterkiefer von rechts nach links.



Zuletzt werden die Kauflächen gereinigt: Die Bürste waagrecht hin und her bewegen.

Und bitte nicht vergessen! Mit der regelmäßigen Verwendung von Zahnseide verbessern Sie deutlich die Zahnreinigung.



Wickeln Sie ein 45 cm langes Stück Zahnseide um die Mittelfinger und spannen Sie einen etwa zweieinhalb Zentimeter breiten Abschnitt zwischen den Fingern.



Zahnseide vorsichtig zwischen die Zähne führen. Zahnseide in mehrmaliger Auf- und Ab-Bewegung leicht gebogen am Zahnhals entlang führen und so den Zahn am Zahnfleischrand reinigen.



Benutzen Sie die Zahnseide immer auch hinter dem letzten Zahn. Von Zahn zu Zahn weitergehen und dabei immer ein sauberes Stück Zahnseide abwickeln.





◀ Reinigen Sie auch die Pfeilerzähne einer Brücke sowie unterhalb der Brückenglieder mit einer Zahnseide mit Einfädelhilfe.